

ほけんだより 6月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2021年6月号 (Vol.6)



今年度の歯科検診は
6月11日(金)1限目から実施します。

感染防止対策をとって行います。検診を受ける生徒の皆さんの協力が必要です。
教室掲示の「歯科検診のお知らせ」をよく読んで、準備をしておいてください。

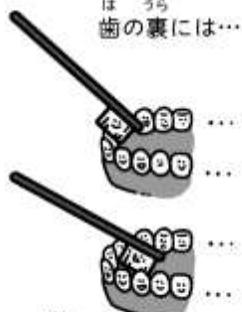
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



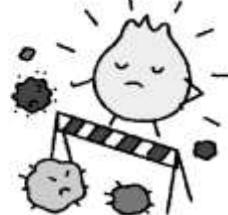
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る

暑くなったら要注意！

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなるときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてください。



「暑熱順化」のススメ

さらさら汗をかきやすい身体にしておくことで、熱中症予防につながります。

ふだん汗をかくような運動をしていない人は、ゆっくりお風呂につかったり、汗ばむ程度の運動を行ったりして、汗をかく練習をしておきましょう。

これらを行う前には水分をとっておきましょう。もちろん、終わった後の水分補給も忘れずに行いましょう。

たくさん汗をかいた後は塩分も補給しましょう。

エアコンの温度設定にも気を配りましょう。暑熱順化のためには、温度設定はやや高めの方がよいようです。

水分補給、栄養補給、休息（睡眠確保）など毎日の体調管理も大切です。

新型コロナウイルス感染症のこと

ここ数日、和歌山県内の感染状況はかなり落ち着いています。和歌山県は高齢者のワクチン接種も順調に進んでいるようで、全国ニュースにもなっていますね。

ワクチンを接種したからといって感染しないわけではないようですが、重症化を防いだり、感染させる力を抑制したりという効果があるそうです。ワクチンに期待がかかる一方、変異株による感染拡大に注意が必要と言われていています。変異株にはワクチンが効かないかもしれない、という説もあります。いずれにしても、これまでに言われている感染予防策が有効なので、徹底して行いましょう。

暑くなってきたためか、マスクの着用率が下がってきているように見受けられます。距離が十分にとれない場面、会話をするとき、大声を出すときは必ずマスクを着用しましょう。マスクを外しているときはおしゃべりせず、人と人の距離を十分に確保してください。規則正しい生活と適切な栄養・運動・休息で免疫力を保ち、身の回りの清潔にも気を配りましょう。