

保健だより

スマイル



鳥城高校
2021年6月
vol. 5

緊急事態宣言が発令され、岡山県の新型コロナウイルスの感染状況は少し落ち着いてきましたが、まだまだ油断は大敵。この状況が続くように、今後もみんなで感染症対策をがんばっていきましょう。



マスクと熱中症

マスクをつけて過ごす二度目の夏。「暑い」、「息苦しい」など、マスクをはずしたくなるときがあると思いますが、適切なタイミングでマスクをはずして夏を乗り切りましょう。

マスクの着用により熱中症のリスクが高くなります！

体内に熱がこも
りやすくなる

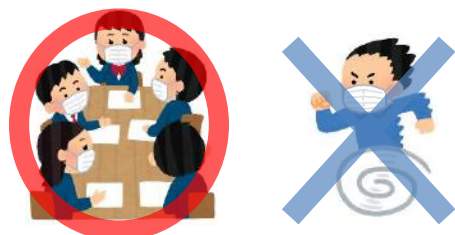


のどの渴きを感じづらくなる

マスクをつけるとき

症状がなくても、対面での会話や屋内の人が集まる場所ではマスクをつけましょう。

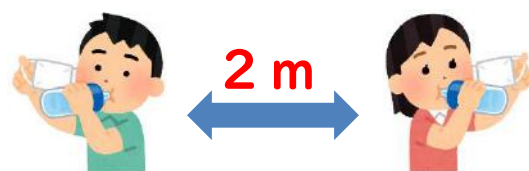
- ・激しい運動は避ける
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ・気温・湿度が高いときは要注意



マスクをはずすとき

次のようなことに注意しましょう。

- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が離れているときにはずす。
- ・距離をとる→マスクをとる→水分をとるという、3つの「とる」をできるだけ短い間隔でおこなう。



暑さに慣れて夏を乗りきろう

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱馴化について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

暑熱馴化とは？

体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

暑い夏に向けて身体の準備を

暑くなり始めの時期から無理のない範囲で運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせることが大切です。次のような活動がおすすめです。

ウォーキング・ジョギング

帰宅時に歩く、外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

目安

ウォーキング・・・1回 30分
ジョギング・・・1回 15分
週 5 日程度



サイクリング

通勤や買い物など、日常の中で取り入れやすいのがサイクリングです。

目安

1回 30分
週 3 回程度



筋トレ・ストレッチ

筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。室内の温度には注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。

目安

1回 30分
週 5 回～毎日程度



入浴

湯船にお湯をはって入浴を。湯の温度が高めの場合には時間は短め、湯の温度が低めの場合には少し長めの入浴を。

目安

2日に1回程度



コロナ禍で歯と口の健康にも大きな影響が！

マスクを着用した生活が続いていますが、マスクの下に隠れている歯や口の健康を意識することができていますか？

マスク生活や人と接する機会が減ることで、



ステイホームの時間が増えたことで、



歯と歯ぐきのセルフチェックポイント

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

4月の歯科検診の結果のお知らせはどうでしたか？

☑ がつく人はむし歯や歯周病の可能性大。



健康な口を保つための習慣ポイント

- 1日1回は丁寧にみがいている。
- 歯と歯肉の境目をみがくようにしている。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う。
- 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている。
- 口の中を鏡でよくみるようにしている。
- よくかんで食べるようにしている。
- 1年に1回以上、歯石をとってもらっている。
- かかりつけ歯科医がいる。

いつまでも健康なお口を保つためには、5つ以上の習慣があると良いですよ。



引用：e-ヘルスネット「歯周疾患の自覚症状とセルフチェック」、一般財団法人 日本口腔保健協会「お口健康セルフチェック」

新しい生活様式に合わせた歯みがきを！

歯と口の健康を守るためには、むし歯などになってからの治療ではなく、なる前の予防が大切。また、コロナ禍における歯みがきのマナーについても知っておきましょう。



※参考文献：日本学校歯科会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

歯ブラシ選びのポイント

感染対策のために、口を閉じて奥歯までみがきやすい歯ブラシがおすすめ

ヘッドの薄い歯ブラシ

スリムなネック

その他のポイント

- ◎歯ぐきの状態に合う毛の長さ
- ◎握りやすいハンドル

歯科医院への受診にあたって

歯科医院では、感染対策(マスク・グローブ・ゴーグルの着用等)を徹底されています。また、密にならないように院内の換気の徹底や待合室の患者数の調整などを行われているので、受診する場合には必ず予約をしましょう。

受診する前には検温し、もしも発熱や咳等の症状がある場合には、歯科医院に電話で相談の上、受診を延期するなどの対応をしましょう。心配なことがあれば、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



引用：日本歯科医師会「新型コロナウイルス感染症について」