

保健だより 6月

令和3年6月発行

鹿児島東高校 保健室・生徒保健委員会

引用・参考：「健」「日本学校歯科医会HP」「琉球新報」「南日本新聞」

入学式、始業式からもう2か月がたちました。早いように感じますが、皆さん、学校生活には慣れたでしょうか。梅雨の初めを感じさせるほどの豪雨が続く日も多くなりましたが、体調管理を怠らず、健康的で文化的な生活をこころがけましょう。いわずもがな、コロナウイルスへの感染にも注意して、人が集まるような場所には行かず、アルコールによる手・指の消毒を欠かさずに行いましょう。

6月の保健目標 歯を清潔に保とう ～感染症対策を行いながら歯みがきをしよう～



毎年、この時期は「歯と口の健康」について考える大切な時期です。今年はそのに加えて、歯みがき時の感染予防対策についても考えましょう。ひとりひとりの行動が感染予防対策にはとても重要になります。

みがこうよ

未来につながる 自分の歯

【生徒保健委員会作成 歯と口の健康週間標語】

SDGs

新型コロナ感染予防の 歯みがきのポイント

- 密をさけるため時間帯をずらす



水道でもソーシャルディスタンスを保つ

- 歯みがき中の私語はしない

- 歯みがき中は口を結ぶ。前歯の裏をみがくときは口を手で覆う



- うがいは少ない水で1～2回、吐き出すときは低い姿勢でゆっくり

6月1日は歯科検診(3年生と1年生前半)でした。受診の勧めを受けた人はできるだけ早く受診しましょう。

(3日に予定されていた歯科検診(2年生と1年生後半)は延期になりました。日程が決まり次第連絡します。)



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つかれば治すこともできます

あなたの 歯ぐき健康 ですか？

歯を失う原因で一番多いのは歯周病です。

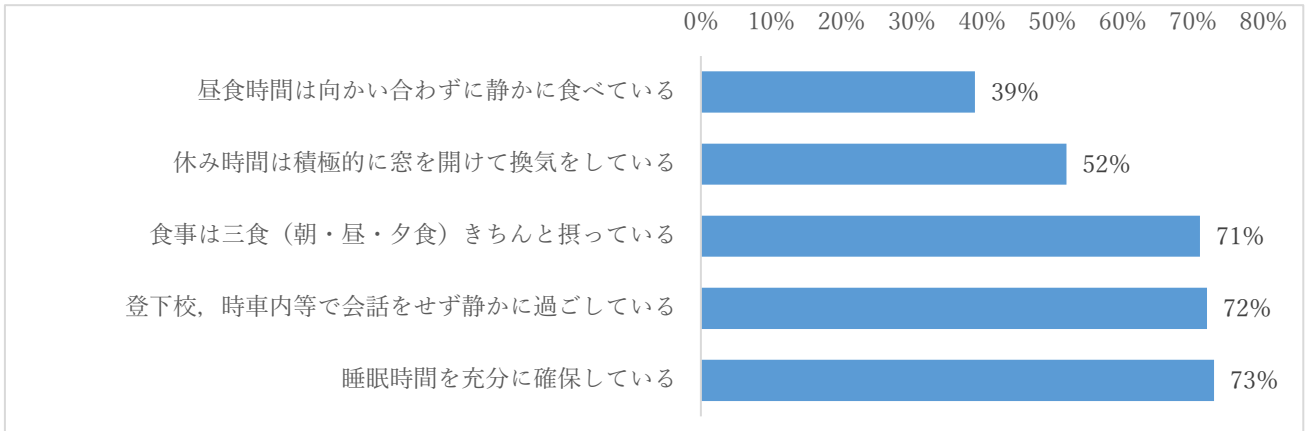
健康な状態



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

新型コロナウイルス感染症対策チェックシートから

5月17日～18日に実施した「新型コロナウイルス感染症対策チェックシート」の集計結果です。ポイントの低かった5項目を下のグラフに示しました。



重点項目

- * 食事中や公共の場では静かにする
- * 休み時間毎の換気の徹底
- * 規則正しい生活を心がける（食事，睡眠）



環境に優しい3Rって？

[Reuse] くりかえし使う
[Reduce] 減らす
[Recycle] 再利用する

さらに無駄をなくすため、気をつけたいポイントがあります。

[Refuse] 断る
 本当に必要なもの以外は「いりません」と断ることが大切。エコバッグを持ち歩くのもいいですね。

[Repair] 修理する
 傷んでもすぐには捨てず、修理やクリーニングなど、長く使う工夫をしてみましょう。

6月5日は「世界環境デー」
 私たちにできることを考えてみましょう

ペットボトルに隠されたワナ

直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた…という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

開けたら早めに飲み切ろう
 暑い部屋に置きっぱなしにしない
 破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

不織布マスクのススメ

布マスクは大きな飛沫が飛ぶのを防ぐ効果はありますが、ウイルスを含む細かい飛沫は、ほとんど透過させてしまいます。