



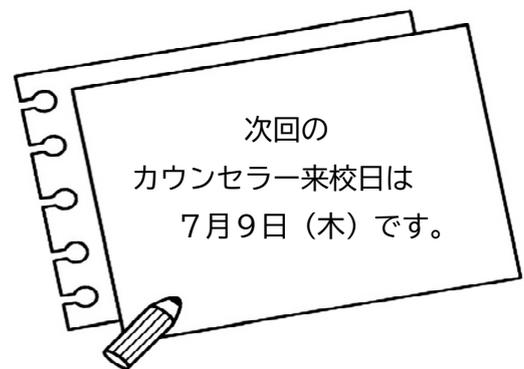
徳之島高等学校
保健室
6月9日発行

休校期間を明けてから約1ヶ月が経ちました。皆さん体調はいかがですか。久しぶりに体育や部活動を通して身体を動かした人も多かったのではないのでしょうか。これから夏に向けて気温も高くなっていきますので、熱中症や怪我に十分気をつけましょう。

また、長い休みの後はからだや心に疲れが溜まりがちです。たまには息抜きに音楽を聴いたり、好きなことをしたりしてリフレッシュをしてくださいね。

6月の保健行事

尿検査二次	対象者のみ	6月 2日 (火)
内科検診	(脱漏者検診)	6月 3日 (水)
歯科検診	(脱漏者検診)	6月 3日 (水)
眼科検診	全学年	6月 12日 (金)



歯科検診がありました



6月4日から6月10日までの1週間を歯の衛生週間といいます。先月、全生徒に歯科検診を行いました。皆さんのお口の状態として、歯肉炎や歯垢の付着がある人が多く見受けられました。

すでに歯周病に罹患している可能性があります。歯科検診の結果を配布していますので、もう一度自分の結果を確認してみましょう。治療の必要な人は、歯科医院を受診してください。

「毎日の水分補給は甘いジュースで」という人はいませんか？

これを麦茶に変えると・・・お口の健康も守れて、熱中症対策もできて一石二鳥！！



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう





令和2年度 夏,



熱中症予防+感染症予防生活 はじめました。

現在、学校でもマスクの着用や手洗い、3密（密集，密接，密閉）を避ける等感染症対策に取り組んでもらっていますが、これからの季節に気をつけたいのが「熱中症」です。どちらも大切なので、どちらにも取り組みましょう。

暑さを避けましょう

- エアコンを利用し、部屋の温度を調整
- エアコン使用中は換気扇を使用し、休み時間中は換気
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

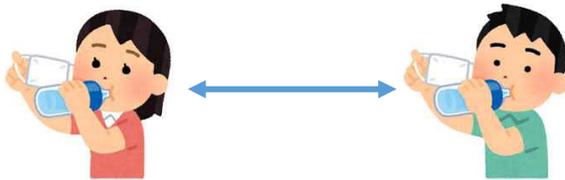


日頃から健康管理をしましょう

- 登校前の体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を



適宜マスクをはずしましょう



- 気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- マスク着用中は負荷のかかる作業や運動を避ける

暑さに備えた体作りをしましょう

- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる状態で毎日30分程度

保健室から けがや事故に注意！！

最近、登校中のけがや、授業中の不注意による怪我で来室をする人が多いです。

1つの重大事故の背景には、いくつもの小さな不注意があるとも言われます。日常の行動を見直しましょう。

縄跳びは15分を目安に



参考資料：環境省/厚生労働省
令和2年度の熱中症予防行動