

ほけんたより

夏休み号

岩出山高校保健室
令和4年7月25日(金)
第3号

夏休み中も感染症や事故に気を付けて過ごしましょう

大雨による被害に伴い、臨時休校からそのまま夏休みに入りました。中止や延期となった行事もありますが、それぞれの進路に向けて、目の前のできることからひとつずつ取り組んでいってほしいと思います。事故などにも十分気を付けましょう。

さて、宮城県内においては、7月に入り新型コロナウイルスの感染者数が急増しています。夏休み中は、人の移動や普段会わない人に会う機会などが增多することが予想されます。夏休み中も感染症対策を継続して元気に過ごしましょう。

夏休み中もしっかり取り組もう感染症対策！！

<基本的な感染症対策>

- ①手洗い・手指消毒
- ②マスクの着用 → 熱中症にも注意！はずす場合は会話を控える。
- ③3密（密閉・密集・密接）を避ける → 換気、身体的距離の確保



<特に気を付けたいこと>

☆毎日の生活リズムに気を付ける

抵抗力（ウイルスなどの外敵から身を守る力）を高めるためには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。



☆毎朝の体温測定の継続

発熱や体調に違和感がある場合は、外出をやめましょう。部活等も休みましょう。

受診・相談センター：022-398-9211（24時間受付）



☆PCR検査を受けることになった、濃厚接触者となった場合、同居者でそのような人が出た場合は
学校に連絡

連絡先：070-5599-2463

健康診断結果を健康管理に生かしましょう

健康診断で疾病・異常の疑いがあった人には「結果のお知らせ」を、全員に「健康診断結果一覧」を配付しています。健康診断は「受けたら終わり」ではなく、その結果を治療や生活習慣の改善など、健康管理に生かすことがとても重要です。「結果のお知らせ」を配られた人は、夏休み中に医療機関を受診し、詳しい検査や治療をしてもらいましょう。受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。

また、健康診断で受けられなかった項目がある人も、夏休み中に受診をしましょう。健診を受けに行く際は、事前に医療機関に連絡の上、「健康診断受検票」を持参しましょう（学校医の場合）。

- 内科・・・高橋医院（岩出山）
- 眼科・・・星眼科医院（古川）
- 歯科・・・千葉歯科医院（岩出山）

学校医での追実施期限
令和4年8月24日（水）

口の健康を考えよう！！

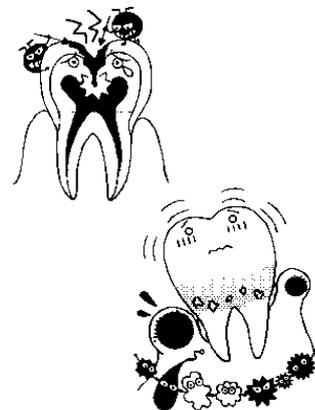
今年度の歯科検診では、全体の約3割の人に「むし歯」、約2割の人に「歯石」がみられました。自分の歯と口の状態を確認し、治療と生活習慣の見直しにつなげましょう。

歯を失う二大原因は「むし歯」と「歯周病」

「**歯垢**」は歯に付着した細菌が繁殖したかたまりのことで、むし歯や歯周病の原因となります。歯垢が石灰化して硬くなったものが「**歯石**」です。

むし歯・・・細菌がつくる「酸」により、歯の組織が溶けて穴があいた状態。

歯周病・・・歯と歯ぐきの間から侵入した細菌が、歯ぐきに炎症を起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気。



むし歯・歯周病を防ぐために大切な3つの生活習慣

1 健康な歯を保つ食習慣

むし歯や歯周病を防ぐには、歯垢をつくらせないことが重要です。そのためには、①歯にくっつきやすく、砂糖が口の中に残りやすい食べ物を減らす、②噛みごたえのある食べ物をとって唾液の分泌を促し、糖質を洗い流す、③間食の回数や時間に注意して歯が酸に触れる時間を短くする、④就寝直前の食事はやめる、などの食習慣を定着させることが効果的です。

2 歯みがき習慣

効果的な歯みがきのポイントは3つ。①自分に合った歯ブラシを選ぶ、②フッ素配合歯みがき剤を有効に使う、③しっかり歯垢を落とすみがき方を身につける、です。

<みがき残しやすい場所>

- ◆歯と歯の間
- ◆歯と歯ぐきの境目
- ◆かみ合わせにある細い溝
- ◆歯並びが重なっているところ
- ◆歯の裏側

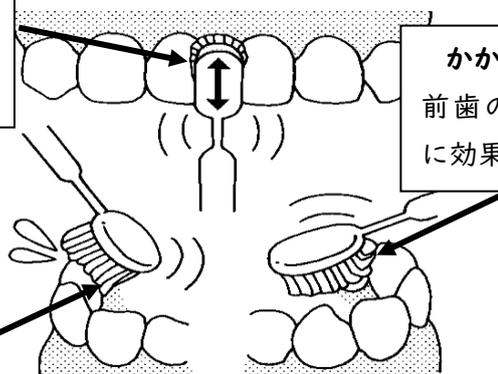
脇みがき

歯の側面や歯と歯の間に効果的！

つま先みがき

奥歯や奥歯の間に効果的！

かかとみがき
前歯の裏側などに効果的！



3 プロフェッショナルケア習慣

歯みがきでは落とせない歯石の除去や、セルフチェックでは気付かない病気を早期に見つけて治療するために、かかりつけの歯科医院をもち、定期的に通うことで歯の健康を維持します。

