



朝晩は少し寒いのに、日中は予想以上に気温が上がることもあり、コントロールが難しい毎日です。梅雨に入ると湿気が加わり、体調も崩しやすくなります。慣れない暑さと湿気で、「熱中症」をおこすこともあります。「新しい生活様式」の中で、熱中症を予防していく必要があります。早めの対策を考えていきましょう。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動ポイント

### 1 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため換気を確保しつつ、エアコンを上手に活用しましょう。
- ・衣服の調整をしましょう。

### 2 マスクの使い方に注意しましょう

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意です。
- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

### 3 こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をする。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分の補給もしましょう。



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・毎日の体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪く感じたら、無理をせずに休養をとしましょう。

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなりはじめの時期から適度に運動（目安としては、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分程度）をして体が暑さになれるようにしましょう。（暑熱順化）

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが...  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!





## 歯周病 主な症状と予防法を知ろう

### 歯 歯周病とは？

歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

| 歯肉炎                  | 歯周炎①                                              | 歯周炎②                                | 歯周炎③                                        |
|----------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|
|                      |                                                   |                                     |                                             |
| 歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める | 歯周ポケットがもっと深くなる                                    | 膿がたまって歯肉が強く腫れる                      | 歯全体がグラグラする                                  |
| 骨（歯槽骨）はまだ異常なし        | 骨が溶けてくる<br>・歯が浮いた感じがする<br>・歯肉が赤く腫れる<br>・出血が目立ってくる | 骨がかなり溶けてくる<br>・強い痛みが出る<br>・歯がグラグラ動く | 歯を支える骨はほとんどない<br>・歯が動くため、物が噛めない<br>・口臭が強くなる |

### 歯 予防法は？

#### 予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後のていねいな歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも有効です。



#### 予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意をはらうことも大切です。



### <お願い>

感染症予防の観点から学校生活の中で手洗いの機会が増えています。しかし、きれいに洗った手をそのままにしていたり、体操着で拭いたりしている生徒を見かけます。また、爪の長い生徒も多いようです。手指の清潔を保つためにも大切です。ご家庭でも声かけをお願いいたします。

- ・清潔なハンカチやタオルを持ち歩きましょう。
- ・爪は短く切っておきましょう。

