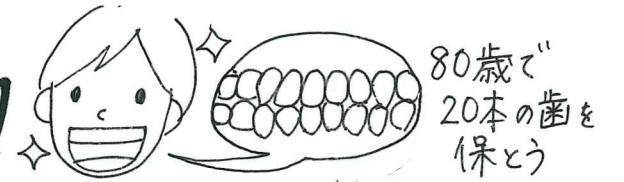


# ほけんだより

郷内中保健室  
令和2年6月2日

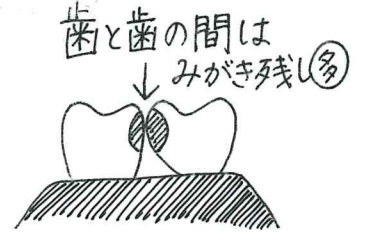
## 8020運動



80歳で  
20本の歯を  
保とう

蒸し暑く感じる日が増えてきました。感染予防のために大切な  
マスク( ) 暑い日はつけていると息苦しく感じることも...  
マスクをしていると、熱がこもりやすくなったり、喉のかわきを  
感じにくいこともあり、**熱中症になりやすい**そうです。  
意識して水分補給をするようにしましょう。

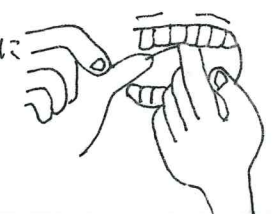
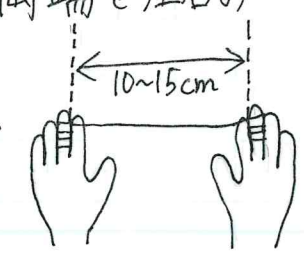
歯ブラシでいいいにみがいても、歯と歯の間の  
プラークは約60%しか取り除けません。



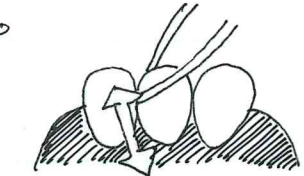
歯ブラシだけでなく、フロスを使うことで、さらに  
効果的なケアができます。

### 〈デンタルフロスの使い方〉

- ① フロスを約40cm出し、  
間隔が10~15cmくらいに  
なるように両端を左右の  
中指に  
巻きつける。
- ② 人さし指や親指を使い、  
フロスの間隔を1~2cmにして、  
ゆっくり動かしながらフロスを  
歯と歯の間に  
入れる。



- ③ 歯に巻きつけるようにして、  
上下に動かしながら  
歯の側面をこする。  
歯肉を傷つけないように  
注意します。
- ④ 終わったらうがいをし、口を  
ゆすぐ。



はじめて使うときは  
かかりつけの歯科の  
先生に相談  
してみよう。



## 登校前の 検温 忘れずに

- できているかチェックめ
- 毎朝の体温チェック
  - 清潔なハンカチ、ティッシュ
  - 替えのマスクやビニール袋
  - 飲み物(お茶)
  - こまめに手洗い
  - 咳エチケット
  - 十分な休息、睡眠
  - しっかり朝ごはん

マスクには、**ウイルス**が  
ひもを持ってはずし、  
ビニール袋等に入れて  
保管しよう。  
手洗いも忘れずに

汗や汚れが  
気になる季節。  
あると安心  
カバンに用意しておこう

6月~本格的に  
学校スタート!  
とにかく疲れを  
ためないように

3月からの休校や分散登校で、体力が落ちているみなさん。  
無理をせず、心と体を少しずつ元のペースに慣らしていきましょう。

**熱中症の重症度** こんな症状に注意!

○めまい	○頭痛
○立ちくらみ	○吐き気
○筋肉痛	○だるい
○汗が止まらない	○カガ入らない
○意識がない	○けいれん
○体温が高い	○返事がない
○まっすぐ歩けない	○まっすぐ歩けない

軽 中 重

### 健康診断の予定

6月12日(金)	眼科検診(全学年)
6月18日(木)	内科検診(2年・D・E組)
6月25日(木)	心臓検診(1年)
7月2日(木)	内科検診(1・3年)