

ほけんだより 6月

令和4年 連島中学校

気温の高い日が続きます。学校では体育会本番が近づきました。

なかには疲れが出てくる人もいます。健康管理に気をつけて元気に乗り切りましょう。

感染症・熱中症を予防するために、夜は睡眠をよくとり、昼間は水分を小まめに補給するため、お茶（スポーツドリンクも可）を多めに持ってきてきましょう。

暑さで弱った体に、冷たい飲み物をいっきに飲むと胃腸の障害を起こします。できるだけ常温の飲み物を準備して少しずつ水分を摂りましょう。

熱中症の予防

*めまい・頭痛・腹痛・手足のしびれ・吐き気・汗のかき方が異常などの症状は危険サイン。

水分補給のポイント



ジュースではなく水や麦茶を

こまめに飲む

大量に汗をかいたら塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

重症度Ⅲ度 (熱射病)

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対して返事がおかしい
- まっすぐに歩けない・走れない
- 体が熱い

命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。



肩こりをほぐすストレッチ

無理に力を加えずに、ゆっくり行いましょう。



ストレスへの対処法

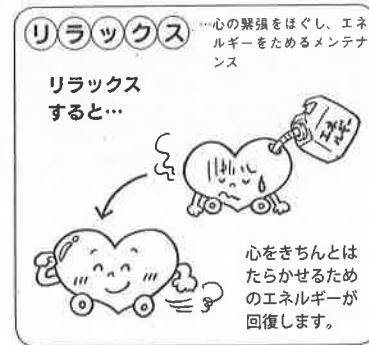
自分に合ったストレス対処法を見つけてみましょう。



リラククス

…心の緊張をほぐし、エネルギーをためるメンテナンス

リラククスすると…

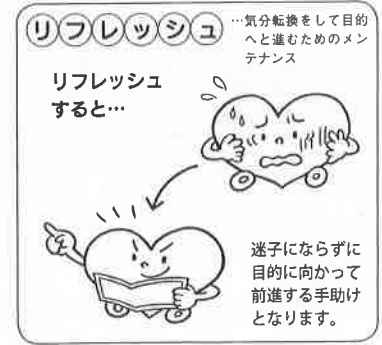


心をきちんとはたらかせるためのエネルギーが回復します。

リフレッシュ

…気分転換をして目的へと進むためのメンテナンス

リフレッシュすると…



迷子にならずに目的に向かって前進する手助けとなります。



新型コロナウイルス感染予防には口腔ケア（歯磨き）が重要です

- ① ウイルスが人に感染するのに必要な酵素を減らすので、感染への水際対策になります。
- ② 腸内細菌のバランスが整い免疫力が上がるため、ウイルスに感染しにくくなります。
- ③ 歯周病菌による炎症や誤嚥性肺炎になるリスクを下げ、ウイルスに感染しにくくなります。
- ④ 口からウイルス感染することもあるので、口腔内を清潔にすると感染するリスクが下がります。
- ⑤ 「起きてすぐ」の歯みがきがおすすめ。細菌は夜寝ている間に繁殖するので、起きてすぐは1日の中で最も細菌が繁殖している状態。起きてすぐ歯みがきせず、そのまま飲んだり食べたりすると、寝ている間に繁殖した細菌を、そのまま体内に入れてしまうことに。
- ⑥ 外出から帰宅後、歯磨き剤を軽く泡立てて口腔うがい！感染症対策に有効！家族の健康を守ることにつながります。

歯周病予防で長寿が手に入る?!

歯周病は、口腔内細菌の中にある原因菌(歯周病菌)の増殖によって進行する病気で、歯を失う一番の原因です。一方で、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こした血栓内や、大腸がんの周辺で歯周病菌が検出されるなど、増えすぎた歯周病菌は全身にも悪影響を及ぼします。歯周病菌由来で産み出される物質も、血管内の細胞を傷つけて動脈硬化を進行させること、インスリンのはたらきを阻害し糖尿病を悪化させることがわかっています。口腔ケアで歯周病を予防することは、全身の健康維持にもつながっています。事実、歯が多く残っている方ほど年間の医科医療費が少ない、または長寿であるといった調査結果もあります*。

(※出典：日本歯科医師会『生活歯援プログラム』/『健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス 2015』)

新型コロナウイルスに負けない！健康習慣のポイント ～歯みがき編～

歯みがきで新型コロナウイルス等感染症を予防しましょう！



歯みがきで感染症予防！

インフルエンザやコロナウイルス感染症予防に歯みがきが有効であると言われています。

インフルエンザやコロナウイルス感染症予防に歯みがきが大事なわけ			
1		2	
<p>歯みがきをせずにお口が汚れたままにしておくと、歯周病菌が増殖します。</p>		<p>歯周病菌はウイルスなどが細胞への侵入を促す成分を出しているため、お口の中が汚れているとウイルスに感染しやすくなります。</p>	
3		4	
<p>このようにして侵入したウイルスは体の中で増殖し、体の免疫力が弱いと、重症化しやすくなります。</p>		<p>まずは、歯みがきでお口の中をきれいに保つこと！また、歯をみがいて、丈夫な歯を保ち、歯齦をしっかりとって、免疫力をアップさせましょう！</p>	

(参考文献 松山州徳：プロテアーゼ依存的なコロナウイルス細胞侵入ウイルス 第61巻 第1号, pp.109-116, 2011)

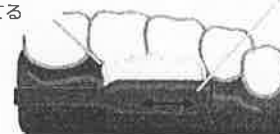
歯周病菌を減らす歯みがき ～3つのポイント～

- ① 歯ブラシの持ち方・力加減
えんぴつを持つように持ち、力はいれないでみがく
- ② 歯ブラシを当てる場所
歯と歯ぐきの境目に当てる
- ③ 歯ブラシの動かし方
細かく動かす



歯ぐきをマッサージするイメージで歯ブラシを当てる

1～2本ずつみがくように細かく動かす



歯みがきは回数を多く行えばいいものではありません。

1日1回は3つのポイントを意識して歯をみがいてください。

