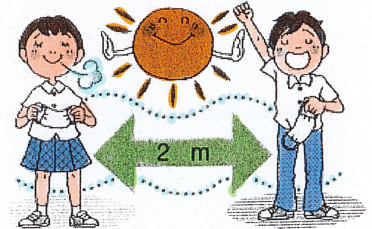


6月のほけんだより

マスクを外すのはどんな時？

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和4年6月10日)

飛沫感染を防ぐにはマスクがとても重要ですが、「距離」や「会話」に注意すれば、マスクを外しても大丈夫な場面があります。例えば、友達と一緒に近い距離で会話しながら登下校するならマスク着用、一人で登下校するなら距離もとれて会話もないのでマスクを外しても大丈夫です。特に、気温や湿度が高くなるこれからの季節は、体育や部活動などの運動中に、距離や会話に注意した上で積極的にマスクを外し、熱中症を予防することが重要です。もしも熱中症の心配がある場合は、マスクを外して涼しい場所で休養しましょう。



距離をとって 会話なしで登下校	体育や部活動で運動中 (距離や会話に注意)	熱中症の心配がある場合
----------------------------	----------------------------------	--------------------

こんな症状があったら歯周病に注意！

歯を失う原因は何だと思いませんか？実はむし歯よりも歯周病で歯を失う人が多いのですが、初期の歯周病（歯肉炎）は自覚症状がほとんどないので、気づいた時には歯肉の腫れや出血などの中期の歯周病（軽度歯周炎）に進行してしまいます。歯科健診から約7週間後のあなたの歯肉は大丈夫かどうか歯周病のセルフチェックにチャレンジしてみましょう。

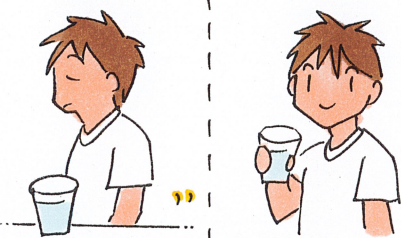
歯肉が赤く腫れている	歯を磨くと 歯肉から出血する	歯肉が痛かったり むずがゆい	歯と歯肉の間に 食べかすがつまる
かたい食べ物が かみにくい	歯がぐらぐらしている	朝起きた時口の中が ネバネバしている	口臭がある

〇が多かった人は歯と歯肉の間を丁寧に磨いて歯周病の原因（歯垢）を除去しましょう。
それでも改善しない場合は早めに歯科医院を受診しましょう。

歯ブラシを小刻みに動かして 歯垢を除去	歯ブラシで取りきれない歯垢は フロスや糸ようじで	定期的にプロケアを受けて 健康な歯と口を維持
--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

これではっちい！熱中症予防

①起床後の水分補給は？

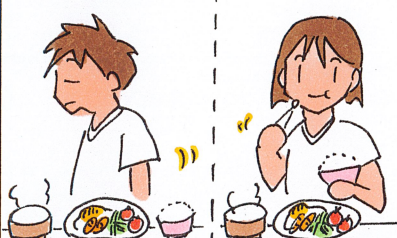


汗かいていないので不要→②へ
汗かいていなくても必要→③へ

②汗をかいていなくても寝ている間にコップ約2杯半の水分を失っているので水分補給は必要です。

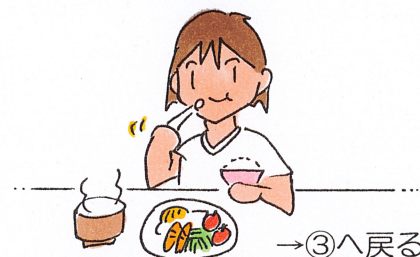


③朝ごはんは？



食べない →④へ
食べる →⑤へ

④みそ汁やスープなど、朝食からも水分補給ができるのでしっかり食べましょう。



→③へ戻る

⑤体育や部活動など運動する日の水筒の中身は？



水かお茶 →⑥へ
スポーツドリンク →⑦へ

⑥汗の成分には塩分も含まれているので運動する日は吸収のいいスポーツドリンクがおすすめです。



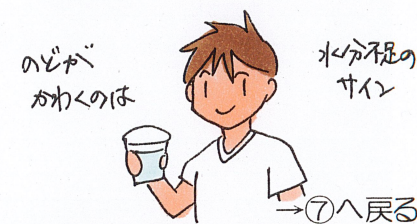
→⑤へ戻る

⑦水分補給のタイミングは？



のどがかわいてから →⑧へ
のどがかわく前に →⑨へ

⑧のどが渴いた時点で相当な水分を失っているのので、のどがかわく前に水分補給しましょう。



→⑦へ戻る

⑨運動時の水分補給のタイミングは？



汗をかいた後 →⑩へ
運動前・運動中・運動後 →⑪へ

⑩運動で汗をかいた時点で相当な水分を失っているのので、汗をかいていなくても運動前から水分補給しましょう。



→⑨へ戻る

⑪運動中のマスクは？



外さなくても平気 →⑫へ
外してから運動 →⑬へ

⑫マスクをつけたまま運動すると肺や心臓に負担がかかり熱中症の可能性も高まるので大変危険です。



→⑪へ戻る

⑬いつもと違う症状がある時の運動は？



無理のない範囲で運動 →⑭へ
見学や不参加 →⑮へ

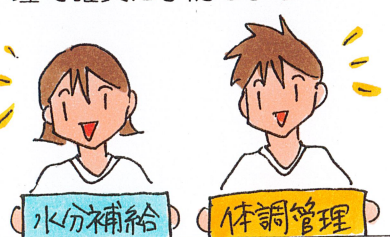
⑭体調が万全でない時の運動は効果が上がらないだけでなく熱中症の危険性が高まるので、まずは体調回復を最優先にしましょう。



→⑬へ戻る

⑮おめでとうゴールです！

熱中症は命にかかわるので積極的な水分補給と体調管理で確実に予防しよう！



1日に失う水分は約2.5ℓです。補充用のペットボトルや粉末を持参しよう！