

上高☆保健だより

令和4年6月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当3-1HR



「今日はまだ、一回も磨いてもらっていないなあ。食べかすは残っているし、プラーク（歯垢）もできていて体がスッキリしないよ。食べた後は必ず磨いてほしいな。」歯からの言葉とお願いです。

歯をガッカリさせないためにも！食後の歯磨きを頑張ってくださいね。

今月の保健目標

口の中の清潔は、
感染予防にもなるにゃ♪

学校にも歯ブラシをもってきて
歯磨きをしよう！



「噛むこと」の大切さ！

あらためて
考える…

私たちの生活を支える主要素のひとつでもある「食」。栄養のバランスなどを考えて“何を食べるか”ももちろん重要ですが、“どう食べるか”すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さ。よく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは？

あごの骨や筋肉が鍛えられる 	脳の働きがよくなる 	食べすぎを防ぐ →肥満防止 	唾液がたくさん出る
--------------------------	----------------------	------------------------------	----------------------

唾液がたくさん出ると…
食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してムシ歯や歯周病を予防する等々♪

よく噛んで食べるためには？

ひと口の分量を少な目にする 	水分（汁物や水）で流し込まない 	「ながら食べ」をしない 	噛み応えのある食べ物をとる
--------------------------	----------------------------	------------------------	--------------------------

食べるときには、一口ごとに30回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、一口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で、噛むことを少しずつでも意識してほしいと思います。

そろそろ「熱中症」にご用心

少しずつ体を暑さに慣らしていこう！

熱中症って暑い夏にだけ？…いいえ実は、**梅雨どき～梅雨明け時期も注意**が必要です。なぜなら、湿度の高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいから。また、気温が急に上がる梅雨明けも、体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。

- ① 初めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② **軽めの運動から**初め、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装、(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ **汗で失った水分や塩分をしっかりと補給**する。

新型コロナウイルス感染症対策

屋外・屋内でのマスク着用について

○マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

○屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

○屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保でき、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

目安 2m 以上

夏季における…

マスクの着用は？

これからの時期は、熱中症のリスクが高まるため**適宜マスクの着脱**や**こまめに水分補給**を行うなど、感染予防と熱中症対策の両立を意識した行動が必要です。

マスクが不要な場合の… 学校での留意事項！

体育の授業

- 間隔を十分に確保！
- 屋内は呼気が激しい運動は避ける
- こまめに換気！

運動部活動

- 体育授業に準じる
- 近距離で接触する運動は、各競技団体が作成するガイドラインで対応

ただし、部室や更衣室、集団での飲食や移動時、寮での集団生活等はマスク着用を含め感染対策の徹底が必要です！

【屋外】

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク必要なし 	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 	マスク必要なし

公園での散歩やランニング、サイクリングなど
散歩や自転車での運動など、屋外で人とすれ違う場面

【屋内】

	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク必要なし 	マスク着用推奨

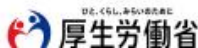
※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は例外することも可

距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞

運動ラッシュ時や人混みの中ではマスクを着用しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・移動はお控えください。

夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。



その他、夏場における登下校時は熱中症対策を優先してマスクは不要です。ただし、人と十分な距離を確保し、会話を控えましょう。また、公共交通機関(バス等)を利用して登校している人はマスク着用です。