ほけんだより6月

令和3年6月3日
山滝中学校
保 健 室

今年は近畿の梅雨入りが５月16日と、とても早かったですが、梅雨明け予想は平年並み（７月19日）ぐらいだとか。ジメジメしたお天気が長く続きそうです。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。
普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

目立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見てわかりやすい

自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする

足元に注意
マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

熱中症に注意

６月になって急に暑くなってきました。
まだ体が暑さに慣れていない今の季節は、熱中症に十分な注意が必要です。
また、新型コロナウイルスの感染予防のために必要なマスク着用は、熱中症のリスクを高めてしまいます。

マスクを着ける時の注意

マスクは顔のほぼ半分をおおいます。熱がこもりやすく、呼気（吐く息）による放熱（体の熱を外に出す作用）も難しくなってしまうことから、熱中症になるリスクが高まってしまいます。
また、マスクをしていると口の渇きを感じにくくなるので、脱水に気づくのが遅くなる心配もあります。

＊＊屋外で十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、適宜マスクをはずしてもかまいません。

＊＊マスクをしていて息苦しく感じたら、人から離れてマスクをはずし深呼吸をしましょう。

熱中症かな？と思ったら・・・

まずは、涼しい場所へ移動し体を冷やしましょう！

汗をふくタオル
替えのマスクも
毎日、忘れずに！

◆風通しの良い日陰や、クーラーなどがきいている室内などの涼しい場所へ移動しましょう。
◇マスクをはずす、衣服をゆるめる、体に水をかける、ぬれタオルを体にあてる、うちわであおぐ等してみましょう。
◆冷たい水を飲みましょう！ たくさん汗をかいた場合はスポーツドリンクや塩あめなどで塩分の補給もしましょう。
◇自分で飲むことができない時や意識障害がある時は、すぐに病院に搬送が必要です。

上手に歯みがきできるかな？

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- １本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

私たちの歯どんな役割？

① 食べ物をかみ砕きます

② 発音を助けます

③ 表情を作ります

④ 健康な体を支える歯。大切にしてね

マスク生活が続いて、口呼吸が当たり前になっている人がいます

ウソ？ ホント？ 口呼吸するのは人間だけ

これは本当の話。人間以外の哺乳動物にとって、鼻は息をするための器官、口は食べるための器官なのです。犬がハァハァするのも呼吸ではなく、体の熱を外に逃がすためにしているそうですよ。

人は口から空気の出し入れができますが、これは口呼吸をするためではなく「ことばを話す」ためだと言われています。

体から外に出る空気は口の中を通り抜けるとき、歯・舌・唇の形の違いでいろいろな音声になり、「ことば」をつくり出せるのです。

ということで、呼吸は口でもできるけれど本来は鼻でするもの。口呼吸をするとだ液が減ってむし歯や口臭の原因になります。思い当たる人は要注意！

今年度は4月13日に歯科健診がありました。

健診のあと、すぐに「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を持ち帰ってもらってます。

すでに歯医者さんで診てもらって、受診結果を学校に提出してくれた人も何人もいます。**受診が必要でまだの人は、なるべく早く診てもらうようにしてください。**口臭がひどくなったり、思わぬ時に痛み出したり、学習に集中できなかったり・・・、様々な悪影響が出るかもしれません。

＊＊裏面にも「歯と口について」の記事を載せています。読んでくださいね。

歯は一生使うものです。自分の歯と口の健康は自分で守りましょう。