

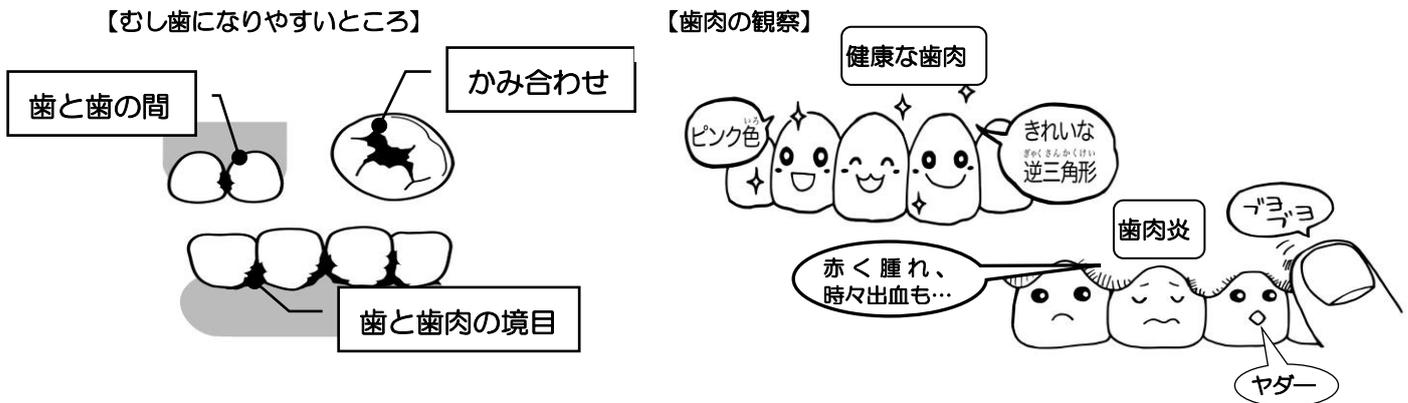
ほけんだより ⑥

令和3年6月3日
佐世保市立日野中学校 保健室

晴れの日が続いてましたが、梅雨空がもどってきました。気温も昨日までより下がったようです。この時期は、日々の気温差や、日中と朝や夕方の気温差も激しく、体調を崩しやすいときです。生活リズムを整え、体調管理に気を付けましょう。また、市内でも新型コロナウイルスへ感染する人が毎日報告されています。手洗い、マスクの着用、3密（密閉・密集・密接）を避け、感染予防に努めましょう。

6月4日～6月10日 歯とお口の健康週間 ～自分の歯や歯肉を見てみましょう！～

虫歯や歯肉炎の予防には、まずは自分の口の中の状態を知ることが大切です。自分の口の中を観察して、歯の汚れ（歯垢）がついていないか、歯肉に腫れや出血がないかどうか見てみましょう。



虫歯は、痛みのない、軽いうちに治療をすれば、治療は短い期間で終わり、費用も少なくてすみます。また、歯肉炎は口臭の原因になったり、ひどくなると歯槽膿漏（しそうのうろう）という歯茎の病気になりになり、歯が抜け落ちたりすることもありますから、そうなる前に治療をすることが大切です。軽い歯肉炎はていねいにブラッシングをすることで、改善されます。お口の中を清潔に保つことは、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症予防にもつながります。虫歯や歯肉炎を予防し、同時に感染症を予防するため、きれいな歯、健康な歯肉を目指しましょう。

マスク着用による熱中症に要注意！！

気温が上がり、蒸し暑さを感じる日が多くなってきました。暑さに慣れていない私たちの体は熱中症になりやすい時期です。また、最近必需品となったマスクは、呼吸によって体から熱が出されるのを妨げるため、さらに熱中症に注意しなければなりません。

- 気温が高いときにマスクをつけている場合は、自分の体調に十分注意をしましょう。
- 屋外で人との距離が十分とれる場合はマスクをはずしましょう。
- マスクをしているときは、体に負担のかかる作業や激しい運動は避けるようにし、人と十分な距離をとってマスクを外して休憩をとりましょう。
- こまめな水分補給を心がけましょう。



日ごろから体調を整え、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。