

ヘルス! 6月号

岡山県立津山中学・高校

令和2年6月発行

担当 2-6 保健委員

6月は歯と口の健康週間 (6/4 (木) ~ 6/10 (水)) がありました。

今年の標語「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」
生活習慣を見直して、歯の健康を保ちましょう!

〈お知らせ〉

本来5月に歯科検診が終わっていますが、今年度は11月に延期になっています。歯や口について気になることがあれば、早めに受診相談しましょう。

むし歯は寝ている間にできやすいです。歯みがきだけでは取れないよごれは、歯周病の原因に...。ときどきキレイにしましょう。

歯周病が進行すると、歯肉が赤くなったり腫れたりし、重症化すると歯の喪失に至ります。

歯周病... ^{に注意!} 歯と歯ぐきの上に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気です。

ひと口ごとに...
噛んで健康!

私たちはものを食べる時、口の中で『噛む』動作をしています。噛むことには、食べ物を細かく・軟らかくして飲み込みやすくする、また胃での消化を助けるだけではなく、全身の活性化につながるいくつかの重要な働きがあります。

- 脳の働きを活発にする
- あごの筋肉や骨が発達する
- 味覚が発達する
- 肥満を防止する
- 唾液が多くなる (歯・口の病気予防)

AEDの設置場所を確認しよう! (校内に4ヶ所あります)

①体育職員室下器具庫 (屋外)

④百周年記念館 (カウンター横)



②高校体育館 (玄関)



③中学校職員室前 (3階廊下)



~ AEDの使用方法 ~

- ① AEDを持ってくる (場所を確認しておく)
- ② 傷病者の頭の近くに置く
- ③ 電源をONにする (フタを開けると自動的にONになるものもある)
【これ以降は音声メッセージとランプに従って操作する】
- ④ 電極パッドを直接胸に貼る
- ⑤ ボタンを押して電気ショック実行

- ★ AEDは、「心電図の解析」や「ショックが必要かどうかの判断」をしてくれます。迷わずとにかく使用する!
- ★ AEDを取り付ける最中でも胸骨圧迫は続ける! (2人以上の救助者がいる場合)

『ハズオンリー CPR』

原因が分からず倒れている人がいる場合、人工呼吸をするのは感染リスクがあります。この場合は

- ① すぐに人を呼ぶか119番通報をする。
 - ② 胸骨圧迫のみ行う。
- この2つの手順で救助する自分の安全も守りましょう。



熱中症について

みなさんは熱中症の予防をしていますか。熱中症はこまめな水分補給や、室内の通気性を良くすることで予防できます。また、今年はコロナが流行っているのでマスクの着用でさらに熱中症のリスクが大きくなっています。今年には特に無理をしないようにしましょう。

誰でもできる! 脱水の発見方法

①握手してみる

→手が冷たければ疑わしい

脱水状態になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。



②べ口を見せてもらう

→乾いていたたら疑わしい

脱水状態になると、口の中のつばが減少してきます。べ口の表面も乾いてきます。



③皮膚をつまんでみる

→皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

皮膚には、水分がたくさん含まれていて弾力性がありますが、脱水状態では水分が減り、弾力性もなくなります。



2秒以内に戻ればOK!

④親指の爪の先を押してみる

→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分です。

2秒以内に戻ればOK!



⑤わきの下を確認する

→乾いていたたら疑わしい

通常、**みなさん**のわきの下は、汗による潤いがあります。脱水状態になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



コロナウイルスについて

現在、コロナウイルスが流行っていますが、コロナウイルスの感染方法は飛沫感染や接触感染です。なので、常にマスクを着け、清潔なハンカチやティッシュを必ず持参しましょう。また、「密閉」「密集」「密接」の3密を避けるようにしましょう。



そのお弁当、大丈夫?

6月に入って気温が高くなっていますがみなさんのお弁当は大丈夫ですか。食中毒の原因となる菌は20度~37度で繁殖しやすくなります。そのため、気温が高い日に手作り弁当を持っていく場合は、食中毒にならないよう、保冷剤を使うなどして、保管方法に注意しましょう。また、予防の3原則、「つけない」「増やさない」「やっつける」にも気をつけましょう。

乾けば大丈夫!?

汗や洗った手を拭くときに大活躍のハンカチやタオル。1回使ったら、次の日はちゃんとせいけつなものにかえていますか? 汗や手を拭いて、しめったりよごれたりすると細菌が増えるので、乾いたからといって、次の日に同じものを使ってはいけません。また、持っていない友だちに貸したり、自分が忘れたときに友だちから借りたりしないようにしましょう。毎日忘れず、せいけつなハンカチやタオルを持ってきてくださいね。

できていますか?
食中毒予防

カット: 「健」2020年6月号
「健康教室」2020年6月号