保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室　＜6月号＞

保健目標：口腔内の健康管理に努めよう

梅雨に入り、温度・湿度も高く、熱中症が起きやすい時期になりました。また、現在、鳥取県においては、鳥取県版新型コロナ警報の「注意報」が発令されている状況です。熱中症にも注意しつつ、感染症対策を徹底しましょう。

毎日の検温・健康観察をお願いします。

１年生

Google Form で回答してください。
毎朝6時30分に、各クラスの Class room に配信しています。自宅で検温・健康観察をし回答し、できなければ登校後必ず入力してください。
（保健室でも毎日確認していますよ。）

２・３年生

自宅で検温・健康観察をし、登校後ペーパー（健康観察表）に記入をしてください。
（休み明けには休日分も忘れず記入すること）

＊症状が続く場合は、病院受診をしてください。

歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

熱中症について

鳥取県内で熱中症警報が発令されています。温度だけでなく、湿度が高くなった時も要注意です。

★熱中症予防のポイント★

〇十分な睡眠時間を確保する
⇒できるだけその日のうちに寝るように心がけましょう。

〇規則正しく、３食バランスの良い食事を摂る
⇒食事での水分、塩分補給が大切です。

※朝食欠食は、すでに朝から水分と塩分が足りず、脱水状態です。熱中症のリスクが高まります。

〇こまめに水分補給をする

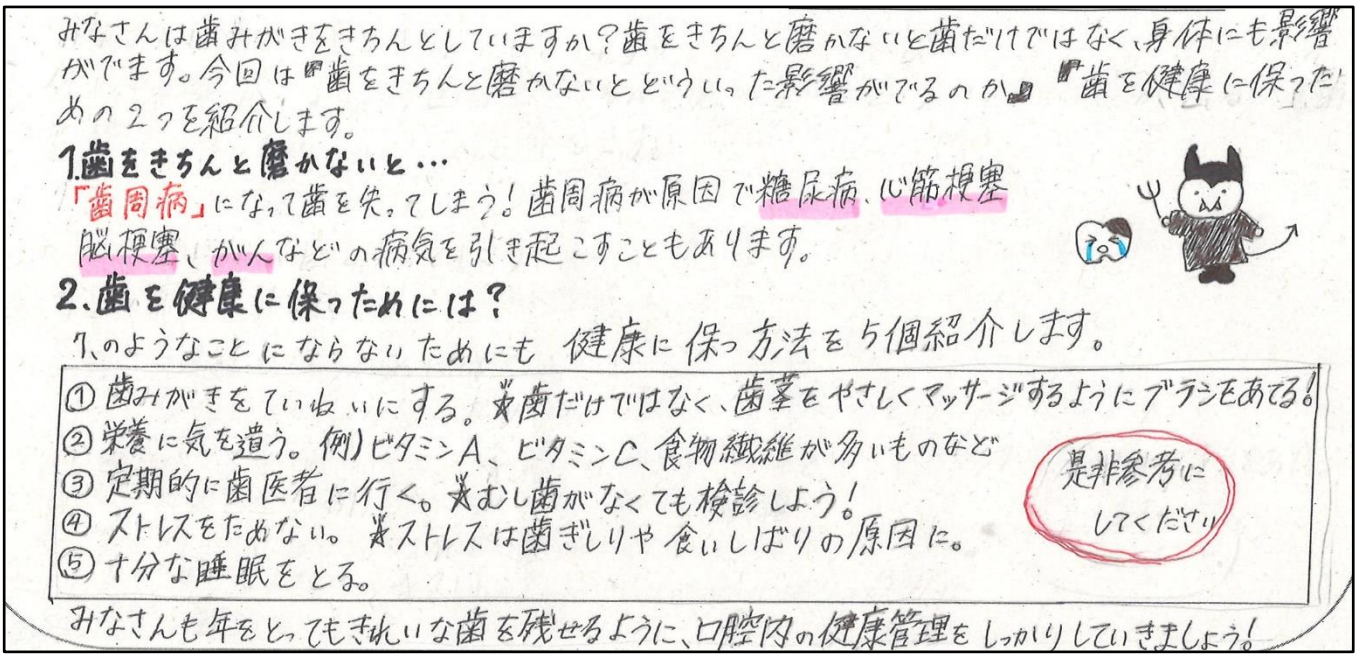
〇体調が悪い時は、無理をしない。

3つのとるを意識しましょう！
①人との距離をとり
②マスクをとり
③水分をとる

保健委員会コーナー

担当クラス：1年5組、3年3組、3年5組

今月の保健便りのテーマは、**「歯と口の健康について」**です。



保健委員のアドバイスを参考に、自分の歯と口の健康を守りましょう。

～保健委員会活動の様子～

保健委員長、副委員長を中心として、昼休憩に少人数で短時間でミーティングをしています。今回は、6月8日に実施した生活リズムアンケートの結果を踏まえた考察を考えているところです。

また、熱中症に関する昼休憩の校内放送をおこないました。今後も、感染症対策についても含め呼びかけをおこなっていきたいと思っています。