

ほけんだより

2021/7/
板橋有徳高校
保健室
VOL. 3

歯を大切にしよう

健康診断で歯肉の状態が要治療と言われた人を対象に、ブラッシング指導を行いました。健康診断で歯肉の状態が「2」だった人はここで正しい歯磨きができるように、歯肉が健康だった人もより良い歯磨きを目指して、正しい歯磨きの仕方を確認しておきましょう。

**しょうずな
歯みがき
7つのコツ**

歯ブラシ選び
小さな歯ブラシを選ぼう



毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

歯みがき粉の
つけ方
歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー



歯ブラシの
持ち方
えんぴつを持つように
軽く



毛先の当て方
歯の面に
まっすぐあてます



動かし方
力を入れずに
こちょこちょと細かく



歯ブラシが
広がらないくらい
の力がベスト

みがく時には
1本1本でいいいに



101
本につき
20回が目安

みがき
終わったら
ツルツルになったか
舌で確かめよう





4月に行った健康診断の結果、治療や詳しい検査の必要な人には「お知らせ」を配布しました。

- ❖ 保護者の人にきちんと報告しましょう。
- ❖ 夏休みは治療のチャンスです。「お知らせ」をもらった人は、早めに専門医にみてもらいましょう。

熱中症にご注意を！

今年の夏も、マスクをして生活をするが多くなります。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくかったり、熱を放散させにくくなり、熱中症の危険が高まります。外を歩いていて2m以内に人がいないときや激しい運動をするときは、適宜マスクを外しましょう。また、水分をこまめに飲みましょう。

- 暑熱順化とは
暑さに慣れることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と言います。暑さに慣れることで、汗をかく機能が整い、体温調整ができるようになるので、熱中症になりにくくなります。汗をかく運動を、毎日30分程度1週間～10日くらいつづけることで、暑熱順化できます。
- 水分の摂り方について
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。1日1.2Lが目安です。元気な時の水分は何でもOKですが、熱中症が疑われるときは、水分・塩分・糖분을バランスよく含んだ経口補水液を飲みましょう。

**熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに**

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう



意識がない場合は、
救急車を呼びましょう

✿ほけんだより✿ 7つのまちがいさがし



パソナの仕切り機(右側)/玄関灯の高さ/自転車の後ろの荷台/小学生・女子の杖<リボ>/高校
生・男子が持っているカバン/車のホーム/右奥の屋根のソーラーパネル