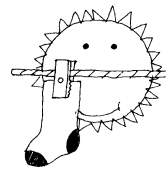


# ほけんだより 8月

家の人にも  
見せましょう



2020. 8. 3 津田中学校保健室

暑い中での登下校や授業・部活動など健康管理が大変な1か月となりそうです。規則正しい生活をして体調を整え、熱中症にも注意して過ごしましょう。徳島県内でもコロナウイルスにかかる人が増加しています。3密（密閉・密集・密接）をさけ、マスク着用・ソーシャルディスタンス・手洗い・消毒などの基本を徹底して、みんなで予防しましょう。

## ○歯と口をきれいにして病気を防ごう！

歯と口をきれいにするとコロナウイルス感染症の予防になると言われています！

口の中に歯こうがたまり汚い状態だと、歯こうの中に潜む歯周病菌がウイルスの酵素を活性化させるので、ウイルスに感染しやすくなります。介護施設で、歯科衛生士がお口の中の管理をしているとインフルエンザの発症率が大幅に減少したというデータがあります。うがいや手洗いもちろん重要ですが、普段からよく歯みがきをし、歯科医院を受診して歯の健康管理に努めましょう。

### 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

**健康な歯ぐき**

色：うすいピンク色  
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
弾力性があり、引きしまっている

**歯肉炎にならないために**

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう

**歯肉炎の歯ぐき**

色：赤みを帯びている  
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
腫れがみられる

## 健康診断関連のお知らせ

**8月の予定 6日(木) 歯科健診(全学年) 9:00~11:30終了予定**

杉本歯科医院 島田佳子先生・島田郁子先生

- \* 前日の夜、ていねいに歯みがきをし、朝も歯みがきをして登校してください。
- \* 今年は、感染症対策として、使い捨てのデンタルミラーを1人1本使用し、健診後は、家へ持って帰ります。
- \* 今年の歯科健診では、歯と口の健康への意識を高め、今後の生活の仕方を振り返ってもらうために、健診を受けたその場で「サポートシート」に結果を記入してお渡します。(詳細な結果は後日配付)

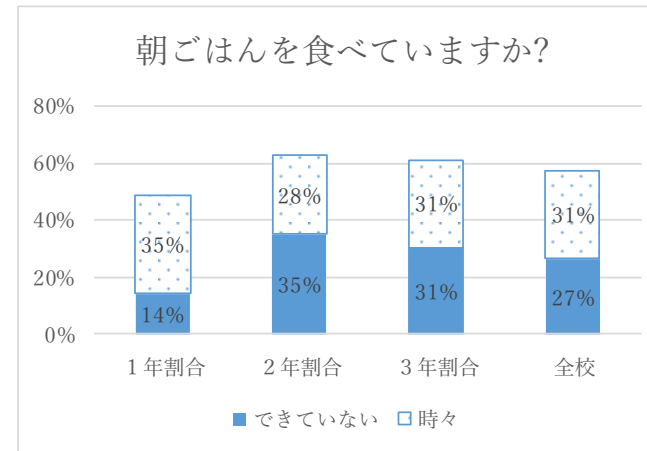
**心電図検査の結果** 6月16日に1年生全員と未受診者を対象に心電図検査を実施しました。結果は、①異常なし②要観察③要精密の3段階です。②③に該当する場合に個人通知をしています。

## ○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう！ 17日~21日

8月は、17日~21日の5日間、目標を決めて生活をして、健康力をアップさせましょう。

### 8月の目標 「朝ごはんを3品以上食べて登校する！」をめざそう

#### ★生活習慣アンケートの結果(5月末実施)



5月に行った生活アンケートの結果、「朝食を食べていない」生徒の割合は全校で27%となり、「時々」という生徒も合わせると、58%の生徒が朝食を食べない時があることがわかりました。

朝食の欠食は、熱中症などの体調不良や学力低下の要因ともなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

#### ★品数の数え方

### あさごはんの内容は？

水やお茶は1品には含みません。  
3品以上食べてくことで自然とバランスがとれます。  
**3品以上をめざしましょう！**

**3品以上食べた**

**2ポイント**

- ① ごはん みそじる たまごやき
- ② おにぎりにもものつけもの
- ③ パン みたまやき サラダ ヨーグルト
- ④ パン スープ いちご

**2品をかぞえるもの**

- ★ やきそば など(めん+具)
- ★ 親子どん など(ごはん+具)

**2品食べた**

- ① ごはん みそじる
- ② パン スープ

**1ポイント**

- ① カレーライス(ごはん+カレー)

**1品食べた**

- ① パンだけ
- ② ごはんだけ
- ③ パナナだけ
- ④ ココアだけ

#### 7月の保健室より

気温が上昇し、「熱中症」と思われる症状の人が来室しています。話を聞くと、「朝食をあまり食べていない」「朝、水分を少ししかとってきていない」「水筒が小さい」「こまめに水分補給ができていない」など、水分不足により体に症状が出てしまっているようです。今年は、8月にもたくさん登校し、猛暑となる予測ですので、「朝ごはんは毎日しっかり食べる」「1日1ℓ程度の水分を持ってくる(運動しない日)」「休み時間ごとにこまめに飲む」ようにし、水分をしっかりとりましょう。 \* 運動をする場合は、水分と塩分をさらに増やしましょう。