

ほけんだより 令和4年6月号

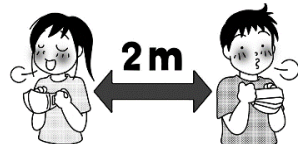
徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルスに対する基本的な感染対策の重要性は変わりません。引き続き、①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」を徹底して行いましょう。

暑さを感じる日が増えてきました。熱中症が心配な季節です。

人と距離を取れる場所ではマスクを外して顔に空気を触れさせるなど気を配りましょう。

マスクもはずせる距離を保とう！



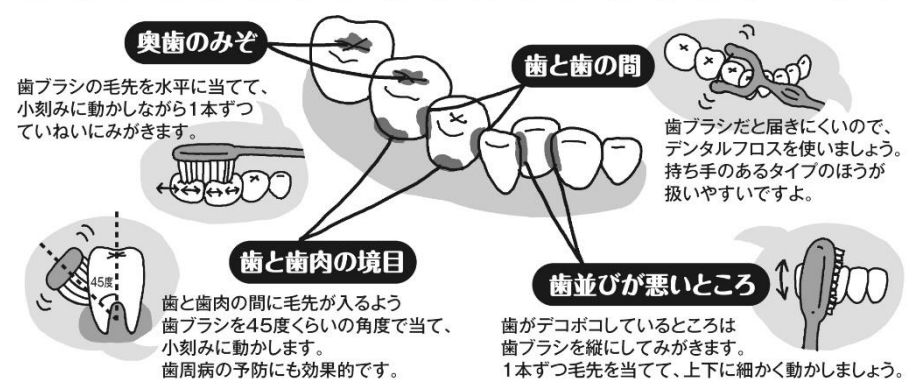
☆6月4日～6月10日 「歯と口の健康週間」

歯みがきをすると、口の中に残った食べ物のカスや歯垢（プラーク）を落とすことができます。ただし、食事の後や寝る前に歯をみがいていても、みがき残しがあれば、落としきれなかった歯垢が歯石に変化し、歯肉炎や歯槽膿漏など歯周病の原因となります。歯石は歯みがきで落とせないので、歯科でとってもらう必要があります。歯石を作らないために、1本1本でいねいにみがくようにしましょう。

「みがいている」と「みがけている」はちょっと違う

学校で歯みがきをするときに気をつけたいこと
歯みがき中はしゃべらない
 うがいは低い位置からゆっくり吐き出す
 新型コロナウイルス感染症を予防するために、飛沫が飛び散らないように工夫してください。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



☆5月31日～6月6日 「禁煙週間」



成年年齢が18歳に引き下げられましたが、お酒やたばこに関する年齢制限は20歳のまま維持されます。たばこには多くの有害物質が含まれていて、みなさんの体と心の成長に多くの悪い影響があることが理由の一つです。

たばこは「ゲートウェイドラッグ」という一面も持っています。たばこがドラッグ（薬物）のゲートウェイ（入り口）になる…どういことでしょうか？

身近なたばこやアルコールをためして、もう1回、さらにもう1回、そしてもっと強い薬物に手が伸びて…という道筋をたどることが多いと言われています。

その入り口から進むか、それとも引き返すのか、友だちに勧められても断る力、なんとなく興味がわいても手を出さない強い気持ち、自分のこれからのためによく考えてほしいと思います。

☆夏に向けて知っておきたい 虫による健康トラブル

虫が活発に活動する時季です。虫による健康トラブルを予防するために、①草むらに入らない、②肌の露出を少なくする、③虫除けスプレーを活用するなど心かけましょう。



チャドクガ
 幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れて痒くなり、発熱やめまいが起こることもある。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に皮膚科を受診する。

マダニ
 ヒトの皮膚をかんで血を吸うが、その際に「重症熱性血小板減少症候群」などの感染症を媒介する。一度かみつくと1～2週間ほど離れない。発見したら無理にとらず、すぐに受診した方がよい。

セアカゴケグモ
 かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れる。医療機関での早急な診察・治療が必要。不用意に触らない。

☆“食中毒注意報”発令中！

梅雨から夏の「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすい環境のため食中毒に注意が必要です。



お弁当には保冷剤を！

出典：健康教室（東山書房）