



令和2年7月7日
田原市立東部中学校



今月の保健目標：夏の生活と健康に気をつけよう

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね。急にあつさのきびしくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って元気に夏を過ごしたいですね。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



歯科検診を実施しました!



6月25日に実施された歯科検診の結果をお渡しました! 東部中学校のみなさんに多かったのは歯肉炎とプラークでした。

口の中には300～500種類もの細菌が住んでいると言われています。歯磨きが十分でなかったり、砂糖を過剰に摂取したりすると、細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっきます。これをプラーク(歯垢)といいます。プラークは粘着性が強いので、うがいをした程度では落ちません。しかも1mgの中に10億個もいる細菌が、むし歯や歯周病を引き起こすのです。深刻な状態になると、歯を支えている骨も溶かされてしまい、歯を失ってしまう恐れもあります。

毎日、丁寧な歯磨きをしてプラークを増やさないようにしましょう!



歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎日か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

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



血液検査の結果の結果をみましょう！



血液にはこんな働きがあります！（2年生は貧血検査のみ）

赤血球数	赤血球は体内に酸素を運ぶ働きをしています。少ないと貧血、多ければ多血症が疑われます。
ヘモグロビン	赤血球の中にある物質で酸素を運ぶ働きをしています。低い値は貧血の疑いがあります。
ヘマトクリット	血液全体に占める赤血球の割合を表します。高い値は脱水症、多血症、低い値は貧血の疑いがあります。
白血球数	病原体の侵入から体を防御したり、攻撃したりします。高い値は感染症の疑い、非常に高い値・低い値は血液の病気の疑いがあります。
LDL コレステロール （悪玉コレステロール）	血管の壁に蓄積し、動脈硬化を起こし脳梗塞や心臓病の原因になります。
HDL コレステロール （善玉コレステロール）	血管の壁や細胞内から、溜まったコレステロールを取り除いてくれる働きをします。
中性脂肪	糖分の取り過ぎや運動不足で増え、動脈効果疾患の原因になります。

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

でも、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったら、なるべく専門医でみてもらいましょう！

ポイント

暑い！を乗り切ろう

熱中症

熱をにがすポイントは

汗



体温をうまく調節できなくなると
熱中症に…



汗をだすには

水分補給

が大事！

のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、
塩分を含むアメ・
タブレットが
おすすめ



ポイント



爪を指で強く押さえ、
色が戻るのに
時間がかかったら

脱水症状の
サインかも