



レインボー Rainbow

令和2年度
6月号 No.3
京都西山高等学校
保健室

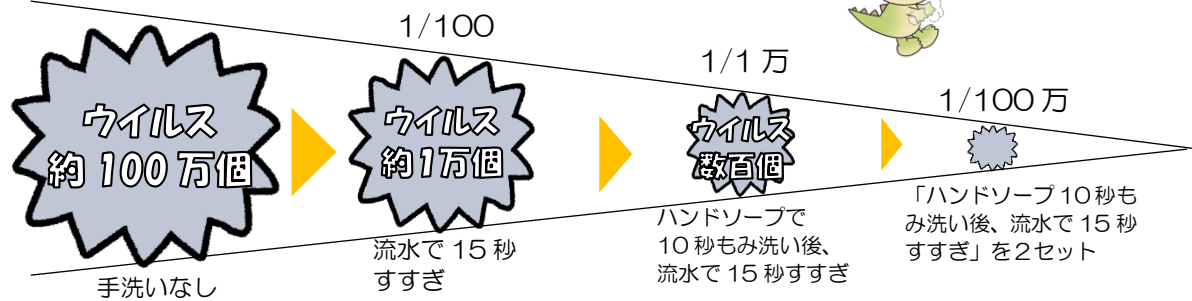
学校が再開されて 2 週間が経ちます。みなさん「新しい生活様式」の学校生活には慣れてきましたか？手洗いや咳エチケットなど、これからも一緒に頑張りましょう。
さて、まもなく関西も梅雨入りです。蒸し暑い日が続きます。熱中症への注意もお忘れなく。

手洗い



みなさん、手洗いは毎日きちんとできていますか？手洗いは感染症予防の基本です。手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染することを接触感染といいます。接触感染を予防するのに、手洗いは非常に効果的です。

手洗い効果のイメージ図



手洗いのポイント

正しい手洗い

手のひらだけでなく、手の甲、指先、爪の間、親指の付け根、手首も洗う。

ハンカチで拭く

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルでよく拭きとり乾かす。
※ハンカチの共用は×

爪は短く切る

爪を短く切り、清潔にしておく。

手洗いのタイミング

- ◇ 外から教室に入るとき
- ◇ トイレの後
- ◇ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ◇ 移動教室の授業の前後
- ◇ 昼食の前後
- ◇ (共用の物を触ったとき)
- ◇ 掃除の前後

熱中症予防

暑さを避けよう



- ◇ エアコンを利用し、室温を調節
- ◇ 感染症予防のため、換気扇や窓開放で換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ◇ 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ◇ 涼しい服装にする（エアコンの効いた部屋にも対応できるように羽織ものがあると便利）
- ◇ 急に暑くなった日は特に注意

こまめな水分補給



- ◇ 喉が渇く前に水分補給（マスクをしていると口の渇きを感じにくくなるので注意）
- ◇ 1 日あたり 1.2ℓを目安に
- ◇ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

マスクを適宜はずす



- ◇ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できている場合にはマスクをはずす
- ◇ マスクを着用しているときは、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を

毎日の健康管理



- ◇ 毎日の検温と健康観察を欠かさず行う
- ◇ 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

暑さに備えた体作り



- ◇ 暑くなり始めの時期から適度な運動を
- ◇ 水分補給を忘れずに、無理のない範囲で
- ◇ 「やや熱い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分

保護者の方へ

日頃の保健管理にご協力いただき、ありがとうございます。
早退の判断をした場合、ご自身で帰ることができないほどの体調不良を除き、すぐに早退していただきます。その際に、学校から保護者に連絡をいたします。
万が一、保護者に連絡が取れない場合は、ご本人の携帯電話からメール等で用件をお伝えして早退していただきます。ご了承ください。

ちょっと
気になる

歯にまつわる



数字の話

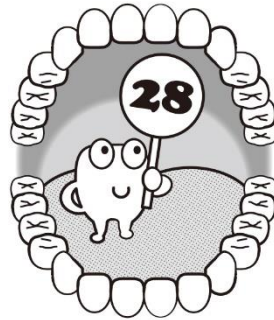
20本

乳歯の数。生後半年頃に最初の歯が生えてきます。



28本

永久歯の数。上下左右の親知らずを入れた場合は32本。ただ、生まれつき永久歯の数が足りない「先天性欠如歯」の人が10人に1人いるそうです*。



*日本小児歯科学会学術委員会：日本人小児の永久歯先天性欠如に関する疫学調査より

1.0~1.5リットル

1日に分泌される唾液の量（成人の場合の目安。個人差が大きいです）。

ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。減ってしまうと、食べ物を噛んだり飲み込んだりするのが難しくなったり、味をよく感じられなくなったりするほか、むし歯や歯周病のリスクもぐんと上がります。

唾液をスムーズに出すにはよく噛むこと。食事ではひと口30回を意識してみてくださいね。



3分



1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

8020

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする8020運動。20本くらいの歯があれば、ごはんをおいしく食べられます。

今では約2人に1人がこれを達成しているそうです*。みなさんも、自分のパートナーである歯とずっと一緒にいられるようにがんばりましょう。

*8020推進財団（2016年調べ）より



健康診断のおしらせ



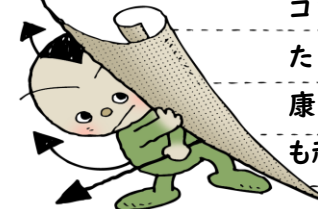
4月に健康診断を実施する予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で休校となりました。そのため、今年度の健康診断は10月23日に延期します。詳細については後日連絡します。

毎日のマストアイテム

- ハンカチ
- 飲み物（お茶 or 水）
- マスク
- マスクを置く際の清潔なビニール袋や布

忘れずに持ってきていますか？

コロナに負けないため、みんなの健康のため、これからも頑張ろう！



7



歯のエナメル質（表面）の硬さを、モース単位で表した数です。モース単位は1~10で表す硬さの基準で、7は石英（水晶）と同じくらいの硬さ。ちなみに、ダイヤモンドは10。歯医者さんで歯を削るときには、ダイヤモンドを使っているそうです。

約4割



抜歯する原因の中で歯周病が占める割合。むし歯やケガよりも歯周病で歯を失うことが多いのです。

*全国2,345の歯科医院で行われた「全国抜歯原因調査結果」（2018年調べ）より