



2021年度 No.3 徳島県立城南高等学校

6月に入りました。雨の日は登校中の事故が多くなります。天気が悪い日は、いつもより早めに家を出て安全に登校してください。また、6月には高校総体があります！選手の皆さん、日々の練習の成果を発揮する時です！体調管理をしっかりとって、万全の体調で挑んでください。

新型コロナウイルス感染症対策について

◎健康観察について

- ・毎日朝と夜の検温をし、月初に配布している健康観察表に記入する。
- ・朝、家で検温ができなかった人は、保健室前または職員室前の検温コーナーで検温をしてから教室に入る。
- ・体調不良を感じたら、無理して登校せず、自宅で様子を見てみる。

◎換気について

- ・教室内の換気は常に行えるような状態にしておく。(CO2モニターの規定数値以下であっても、しっかり換気を行う。)
- ・学校でエアコンを使用する際も、廊下の窓は全開、教室内は四隅の窓、前後のドアを開け、常に換気が出来る状態にする。

◎部活動の際は…

- ・部活動終了後は、食事をせず速やかに帰宅する。
- ・タオルや水筒は個人持ちとし、使い回しは絶対にしない。
- ・マスクを外している際は、会話をしない。

高校総体は感染症対策を
しっかりして、精一杯頑張
ってきてください！



生活習慣を改善！～健康力UPのために～

じめじめとした暑さがやってきました。熱中症対策はできていますか？コロナ禍の外出自粛で体力が落ちていたり、マスクをしていて顔周りの温度が上がりやすくなっていたり、今年は特に注意が必要な夏です！

熱中症予防に重要なことの1つに、「暑熱順化」があります。今回は「暑熱順化」について知り、本格的な暑さが来る前に熱中症予防をしましょう！

☀暑熱順化とは？☀

暑さに身体を慣らすことで汗をかきやすくして、暑さへの耐性を身につけた状態にすること。

暑熱順化には1週間～10日ほどかかるため、本格的に熱くなる前に身につけるようにしましょう。

外出自粛が呼びかけられている今、運動がなかなか厳しい人は、半身浴なども効果があるそうです！

☀暑熱順化の効果☀

発汗量・皮膚血流量の増加、汗の塩分濃度低下、血液量の増加、心拍数の減少など

☀暑熱順化を行う際の注意点☀

- ・軽い運動から始めて、段階的に強度、時間を増やすようにしましょう。
- ・汗をかくことが大切なので、水分と塩分の補給を怠らないようにしましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康習慣

🦷歯周病を理解しよう🦷

歯周病とは、歯垢によって起こる病気で、歯そのものは健康なのに、その周りに炎症が広がっていく病気です。

歯肉炎

歯肉（歯ぐき）に炎症が起こり、腫れて血が出てくる。



歯周炎

重度の歯周病で、炎症が歯槽骨まで広がり、歯肉が腫れて血や膿が出る。骨が溶けていくので、歯肉が下がり、歯がぐらぐらし始め、最後には歯を支えきれず、抜けてしまうことがある。



🦷歯周病の原因は？🦷

歯周病の原因は主に「歯垢」と「歯石」です。

歯垢…歯垢は、食べかすではなく細菌のかたまりです。つまようじの先でこすった際につく歯垢の中には、虫歯や歯周病の原因になる細菌が数億個もいると言われています。歯垢は、丁寧なブラッシングで取り除くことができます。

歯石…歯石は、歯垢が石灰化したものです。歯ブラシが届きにくいところなどに残った歯垢が石灰化して、歯石として沈着します。歯石の中の細菌の多くは死んでいますが、歯石の上には新しい歯垢がつきやすく、歯肉の出血や口臭の原因にもなります。歯石は、ブラッシングでは取り除くことができません。歯科を受診して、除去してもらいましょう。歯石の沈着は自分では見分けにくいので、症状がない場合でも歯科での定期的なチェックをおすすめします。

🦷歯周病のセルフチェック🦷

普段から歯や歯肉を観察していれば、歯周病を早く発見できます。セルフチェックを習慣にしましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> ブラッシングすると血が出る |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯肉（歯ぐき）がむずがゆい、痛い |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れている | <input type="checkbox"/> かたい物が噛みにくい |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする | |
| <input type="checkbox"/> 前歯が出っ歯になったり、歯と歯のすき間がでてきた。食物がはさまる。 | |
- 3つまで当てはまる…油断は禁物です。予防を心掛けたり、歯科を受診してみましよう。
 6つまで当てはまる…歯周病が進行している可能性があります。
 8つまで当てはまる…歯周病の症状がかなり進んでいます。



◎歯科検診で使われる記号◎

C …治療が必要なむし歯。早めに治療するとともに、食生活や口腔清掃を見直して、新しいむし歯をつくらないように気をつけましょう。

CO …むし歯になりそうな歯。おやつの食べ方や歯の清掃に注意しましょう。

GO …軽度の歯肉炎があり、歯肉に軽度の腫れや出血が見られます。このまま放置すると歯肉炎が進行する可能性が高くなります。

★学校での歯科検診で、歯科を受診する必要があった人は、コロナウイルス感染症対策をした上で、必ず受診してください！