

ほけんだより

6月号



徳島県立城西高等学校

「緊急事態宣言」が解除され、学校が再開されました。皆さん、休校中は家庭でどのような生活を送っていましたか？規則正しい生活を送れていたでしょうか。今後は感染症対策に加え、熱中症対策も必要になってきます。十分な休養・睡眠・栄養をしっかりととり、城西高校の皆さんが、これからも元気に過ごしてくれることを願っています。

★6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です★

毎日、上手なはみがき、できていますか？こんなはみがきを心がけると、きれいにみがくことができます。

- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎないようにみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす
- 歯と歯のあいだ、歯ぐきを歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を、特によくみがく。
- 鏡を見ながらみがく



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

緊急事態宣言が解除されても、新型コロナウイルス感染症の心配がなくなったわけではありません。今後も皆さん一人ひとりが新しい生活様式を取り入れて日常生活を送る必要があります。大切なのは皆さん一人ひとりの感染症対策です。

【感染防止の3つの基本】

- ① 身体的距離の確保（できるだけ2 m（最低1 m）空ける）
- ② マスクの着用（症状がなくてもマスクを着用）
- ③ 手洗い（手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う。手指消毒の使用も可）

【日常生活を営む上での基本的な生活様式】

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養。



厚生労働省ホームページより

熱中症に注意！！

これからの季節、注意しなければいけないのが熱中症です。対処が遅れると、命を落とす危険もあります。まだ、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため、気をつけなければいけません。特に部活動に励んでいる人は注意してください。

予防のために・・・

- ・ 暑さに慣れていないうちは無理をしない
- ・ こまめに水分補給や休憩をとる
- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 1日3食バランスよく食べる
- ・ 体調の悪いときは運動を控える



