

# 6月 保健便り



令和2年6月1日  
大阪産業大学附属高等学校 保健室

新型コロナウイルスによる感染拡大の影響で、今年度は非常に残念なスタートになってしまいましたが、皆さん元気に過ごせていましたか。

始業式や健康診断、クラブ活動、校外学習などの様々な行事が行えず、当たり前の日常をととても遠くに感じながらも明日という日を信じ、やっとやっと学校再開を迎えることができました。

久々の学校生活、期待が膨らむ一方で、気になることやあれもこれもしなくてはと焦る気持ちもあるかとは思いますが、まずは、生活リズムを整え体調を崩さないようにしていきましょう。そして、梅雨の季節、ケガにも気をつけましょう。



## 新型コロナの感染予防！引き続き、行っていきましょう！

◎感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

◎健康観察：口毎朝の体調のチェック

口発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



今年は、歯科検診が実施できていません。セルフチェックで歯の痛みや歯ぐきに異変を感じたら速やかに歯科医院を受診しましょう

「唾液を大切に」その昔、貝原益軒という儒学者が『養生訓』で言いました。

唾液は身体のうるおいであり、草木もうるおいがないと枯れる。そのように唾液は大切なものである。唾液は内臓から口中に出てくる。大切に吐いてはいけない。なお、遠くに吐いてはさらにわるい。体に力があるので、気がへるからであると…。この内容、今でも十分参考になるとは思いません。

唾液は、食べ物を飲み込みやすくし、消化を助けます。そして、酸性に傾くと虫歯になりやすい口腔環境を中性に保ち、歯の再石灰化もしてくれます。さらにまだあります。口から体の中に入ろうとする様々な病原菌と戦う働きです。唾液は身体を守ってくれているんですね。唾液を吐かないようにすることは昨今の飛沫感染予防にもつながります。

これからの時期、気温も高くなり発汗も増えると、唾液の分泌が減り口の中が湯気やすい状態になるので、水分摂取を心がけ、食事はよく噛み、唾液の役割を活かしましょう。

## 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



今年は、新型コロナウイルスの影響で、屋内で過ごす時間が増え、例年より、暑さに体が慣れてないことが考えられます。

徐々に発汗を促す軽い運動、入浴時は湯舟につかる、エアコン温度設定は高めに行うなどして、暑熱順化していきましょう。また、マスク着用により熱中症のリスクが高まるおそれがあるので気をつけてください。

### ◆こんな環境時は気をつけて

- ・ 気温、湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 熱波の来襲
- ・ 閉め切った室内
- ・ エアコンがない
- ・ 急に暑くなった日

### ◆こんな行動時は気をつけて

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給がしにくい
- ・ 朝食をとっていない

今年は平年より晴れる日が多く、気温は高くなるそうですよ。よく眠り、しっかり食べ、水分補給をこまめに行いましょう

## プラスチックごみであふれる海…?

レジ袋やお菓子の包み紙などの「プラスチックごみ」。世界では毎年、少なくとも800万トンものプラごみが海に流出しています。

海で死んでしまったクジラやカメなどの体内から大量のプラごみが見つかることも。直接的な死因になったかは不明ですが、海に住む生き物たちが被害を受けているのは明らかです。

そして、このまま何の対策もしなければ、2050年には世界の海で魚よりプラごみのほうが多くなってしまおうと予想されています。

6月5日は「世界環境デー」。再利用できるものを選ぶ、マイバッグを持ち歩くなど、毎日の暮らしの中でごみを出さない工夫を考えてみませんか？

