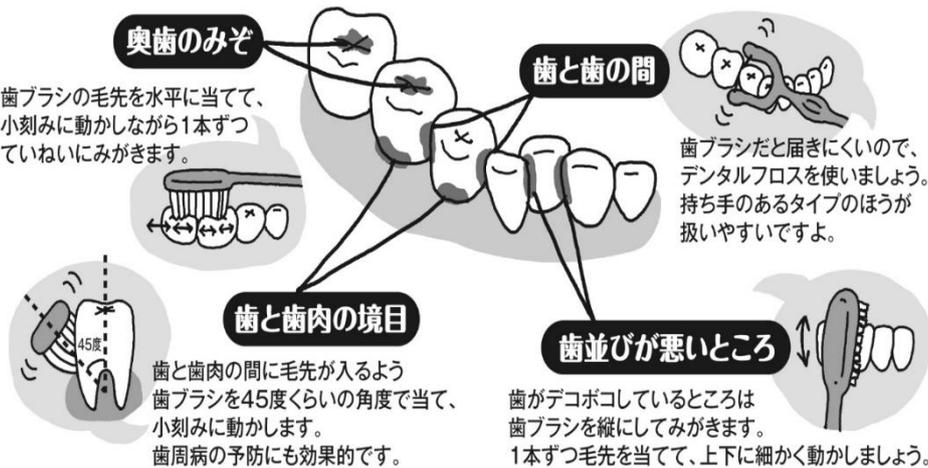


6月4～10日は「**歯と口の健康週間**」です 

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

6月23日(木)は**歯科検診**

があります。

時間 8:45～

場所 会議室

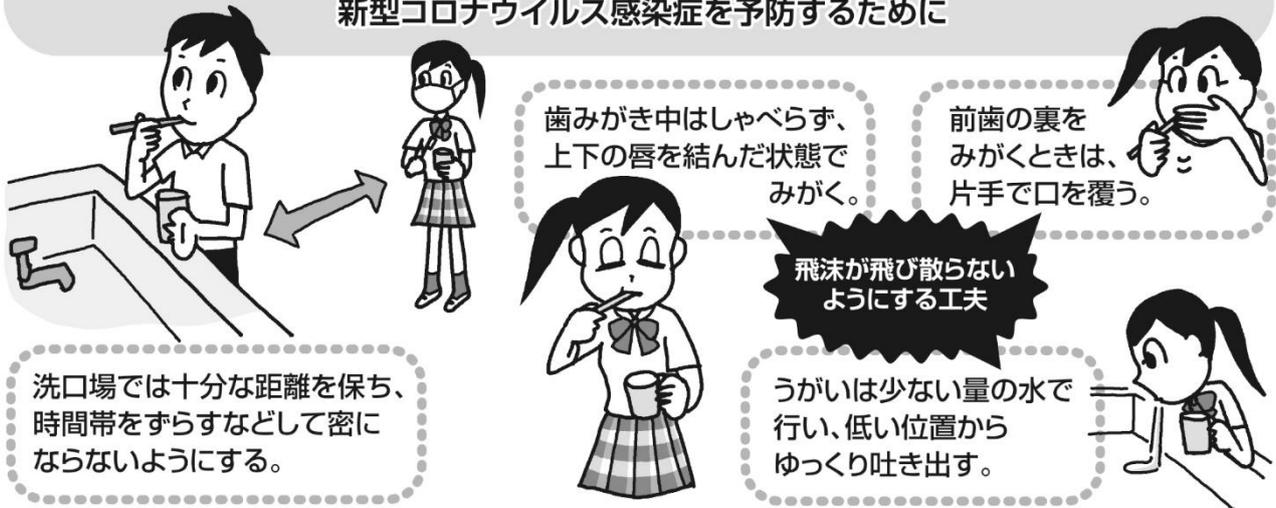
対象 全学年



- ・今の自分の歯の状態をチェックしてもらいましょう。
- ・朝、かならず歯みがきをしてから登校してください。
- ・検査・治療をすすめられたら早めに受診しましょう。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。

歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。

前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。

飛沫が飛び散らないようにする工夫

うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。

※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

～歯みがきクイズに挑戦 目指せ全問正解!～

Q1 歯ブラシの動かし方は?

A: 小きざみに動かす
B: 大きく動かす

Q2 みがくときの力の加減は?

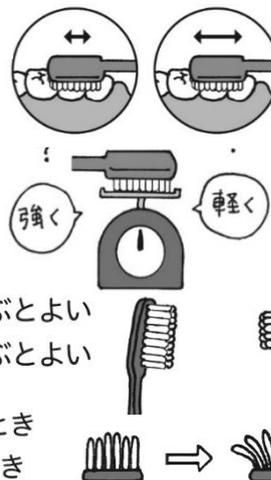
A: できる限り強く
B: 力を入れずに軽く

Q3 歯ブラシ(ヘッド)のサイズは?

A: 大きめのものを選ぶとよい
B: 小さめのものを選ぶとよい

Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

A: 毛先が開いてきたとき
B: 半年くらいたったとき



みがき残しの多いところは…

- ・奥歯のみぞ(真ん中のへこみ)
 - ・歯と歯ぐきのさかい目
 - ・歯並びがデコボコなところ
 - ・歯が低くなっているところ
- 特に注意してみがこう!



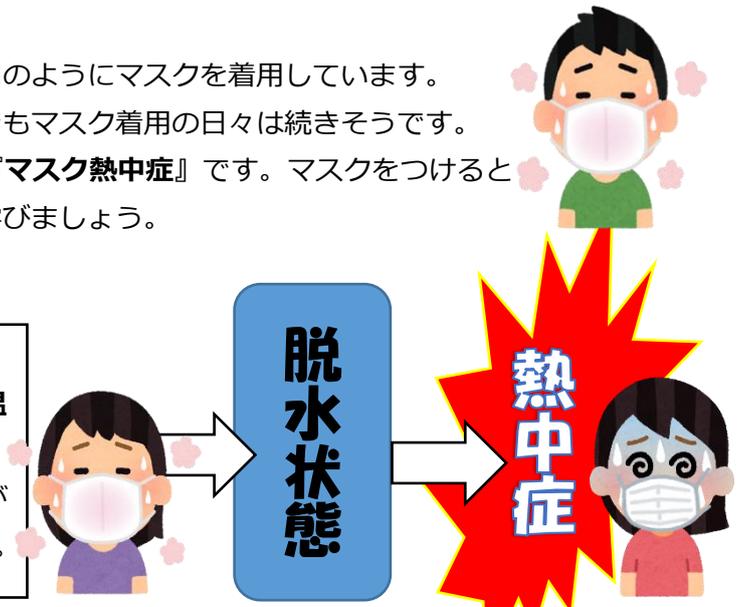
⚠️ 要注意！！マスク熱中症 ⚠️

新型コロナウイルス感染症予防のため、毎日のようにマスクを着用しています。これからますます暑い季節となりますが、夏でもマスク着用の日々は続きそうです。

そんな中、みなさんに注意してほしいのが『マスク熱中症』です。マスクをつけると熱中症になりやすい原因と予防方法について学びましょう。

【マスク熱中症の仕組み】

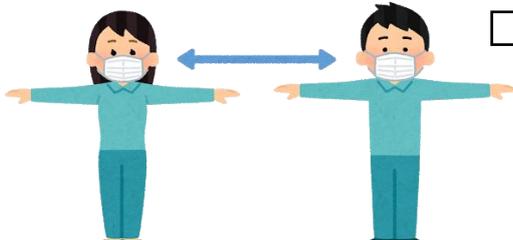
- ・体が夏の暑さに慣れていない。
- ・マスクで顔がおおわれることによって体温が上がりやすくなる。
- ・長時間マスクをつけることで、口元に湿気がたまり、のどのかわりに気づきにくくなる。



例年通り「こまめな水分補給」、「暑さを避ける」、「三食しっかり食べる」などの熱中症対策をしたうえで、マスク生活ならではの熱中症対策として3つの『とる』を意識することが大切です！

3つの『とる』でマスク熱中症を防ごう

1. 周囲の人と距離をとる



2. マスクをとる



3. 水分をとる



のどがかわいていなくても、こまめに水分補給！

まずは①周囲の人と距離をとります。距離を十分にとったら、②マスクをとります。マスクを外したら、こまめに③水分をとりましょう。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが重要です！

熱失神

暑さによって血圧が低下、血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状があらわれたら注意！！

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだのだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

熱疲労



熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクとけいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がふる



暑さで体温が上がり、脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることがおかしい
- 反応がにぶい

熱射病

