



大阪府に出されている緊急事態宣言は再度延長になりました。6月になったら今まで通りクラブ活動ができると楽しみにしていた人も多いと思います。いろいろな制限は続いていると思いますが、もう少しのガマンです。来たるべき日のため、自宅で筋トレ、周囲のランニング等体力や筋力をつけ、コロナ太りや、コロナによるストレスを予防してくださいね。

マスク着用時の 熱中症に注意して!

ムシムシ暑い日が多くなりました。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症の危険が高くなります。必ず水筒を持参し、こまめに水分補給をしてください。『喉が渴いたら飲む』では遅いという事がいわれています。喉が渴いていなくても休み時間毎に積極的に水分補給をしてください。体育館前に設置しているウォータークーラーは使用できますが、コロナ感染予防のため口を近づけて飲むことが禁止されているため、水筒のコップ等が必要です。忘れずに水筒を持参してくださいね。また、水分補給の際は『友だちとしゃべりながら』はNGです。十分距離を取って、しゃべらずに給水するようにしましょう。



今年は例年よりも早く梅雨入りしました。『天気が悪い日はしんどくなる』という人にとっては、もうしばらく辛い日が続きそうですね。

体調が悪くなるだけでなく、梅雨時に気をつけなければいけないことの1つに『食中毒』があげられます。この時期の食中毒の多くは細菌が原因で起こります。予防の原則は原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」事です。

- ①手洗いや食材、調理器具の洗浄を徹底する
 - ②食材は中までしっかり加熱する
 - ③菌を増やさないために、買ってきた食材等はすぐに冷蔵庫に入れて冷却する。
- 但し「冷蔵庫に入っているから大丈夫」と過信しすぎず、消費期限はこまめにチェックしましょう。



with コロナ・口腔ケアで感染予防





定期検診

歯石除去

プロケア

6月4日
↓
6月10日

歯と口の
健康週間

セルフケアへの
アドバイス



歯みがき

歯間掃除

セルフケア



歯みがき
指導



洗口



舌みがき

5 月に行った歯科検診の後、検診に来ていただいた歯科医の先生方から、「四中の生徒は、歯磨きがきちんとできていて、口の中がきれいな子が多いです」とほめていただきました。

欠席した生徒を除く 432 人が歯科検診を受けましたが、むし歯があった人は31人(1 年 16 人、2 年 8 人、3 年 7 人)だけでした。ただし、『むし歯になりかけの歯(CO)』があった人は 86 人で、薬 5 人に 1 人(20%)が『むし歯になりかけの歯(CO)』があることになります。歯周疾患の人は 30 人、歯周疾患の疑いのある人(GO)は 74 人(合計104人で全体の24%、約4人に1人)でした。『むし歯になりかけの歯(CO)』や『歯周疾患の疑い(GO)』は丁寧に歯磨きすることで改善します。

来年度の歯科検診の時には「異常なし」と言われるよう、今日から一層丁寧な歯磨きを心がけてください。また、治療が必要な人でまだ受診していない人は、すぐに受診してください。

『ひと口30回』が目標！よく噛んで食べよう

噛むことは食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させる重要な働きを持っています。

- ①脳の働きを活発にするーあごを開閉することで、脳に酸素と栄養が送らせ、脳が活性化する。
- ②肥満を防止するー噛むことで「満腹中すう」が刺激されて満腹感が得られ、食べ過ぎを予防する。
- ③あごの筋肉・骨が発達ー歯並びが整えられ、はっきり発音できるようになる。
- ④唾液が出るー唾液の効能(抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流す等)が得られる。