



# 保健室だより

令和4年6月8日  
鳥取東高等学校  
保健室



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

口の中を衛生的に保つことは、むし歯だけでなく、感染症予防上も重要と言われています。歯と口の健康週間をきっかけに歯の大切さについて考えてみましょう。



また、歯科検診で治療が必要と言われた人は、早めに治療に行きましょう！

## 新型コロナウイルス感染症対策を 踏まえた歯のみがき方

### ① 小さな歯ブラシでみがく

みがく際に唾液が飛び散りにくいよう、小さめの歯ブラシを選ぶ。

### ② 口を閉じてみがく

歯みがきをする際、唾液の飛沫が飛び散らないように、口を閉じてみがく。

### ③ 静かにすすぐ

口をすすぐ際は、体を前屈し唾液が飛び散らないように静かに吐き出す。

### ④ 水道での密集をさける

水場では、人が密集しないように人と人との間の間隔をあける。

## みんなで防ごう熱中症！！！！

5月下旬には「熱中症警報」が連日発令されるなど、今後も暑い日が予想されます。

熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が重要です。涼しい服装を心がけ、日頃から水分補給を心がけましょう。

また、運動時などに体調が悪い時は無理をせず、早めに休養することも大切です。

