

ほけんだより 6

令和5年6月1日
No. 3
所沢市立柳瀬中学校
保健室

天気の移り変わりが激しく、気圧の変化や寒暖差が大きかった5月。なんとなくお疲れ気味…なんて人もいるのではないのでしょうか。ちょっと疲れたなと感じたら、ご飯をしっかりと食べて、早めに休養することが大切です。

これから梅雨の時期に入ります。天気がどんよりしていると気持ちもどんよりとしがちなのもいるかもしれません。気を張りすぎず、肩の力を抜いて、リラックスしていきましょう。



6月の行事予定

検査項目	日にち	時間	場所	対象	備考
歯科健診	6月 6日 (火)	9:00~	保健室	6組、1年、2年(1,2組)	・ていねいに歯みがきをしてくる
	6月20日 (火)			2年(3,4組)、3年	

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です！
~手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで~

今月の保健目標：歯を大切にしよう

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。

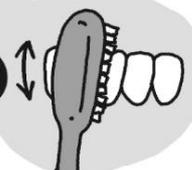
歯と歯肉の境目

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。



食べたものの消化を助ける /



食後に酸性になった口の中を中和する /



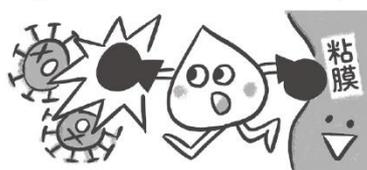
だ液

ってこんなにスゴイ！

食べカスを洗い流して清潔にする /



細菌から口の中の粘膜を守る /



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

痛くなくても歯医者さんへ

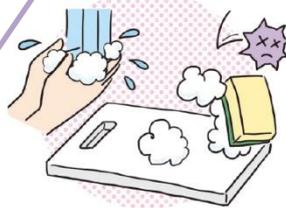
半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。歯は一生物ですから、しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。
♡保護者様もぜひ一緒に検診を受けられてはいかがでしょうか。

▷▷ 食中毒に気をつけよう！

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒にならないよう特に注意が必要です。食中毒を起こさないためには…？

お弁当や飲みかけのペットボトルも要注意！

つけない



手・調理器具・
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは
早めに食べる

やっつける



食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。



○新型コロナウイルス5類移行に伴う変更点について

- ・毎朝の体温チェック、カードの提出は不要です。（宿泊行事1週間前は、体温測定を含めた健康観察を行います。）
- ・新型コロナウイルス陽性者の出席停止期間
『発症日を0日として5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで』です。
- ・その他体調不良に伴う出席停止の基準について
発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がみられ、医師等により登校を控えるように指示された場合は出席停止。特に医師等からの指示がない場合は**病欠**の扱いとなります。
- ・発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせず、自宅で休養させることも重要です。
- ・本人が元気であれば、家族に体調不良者がいる（家庭内に新型コロナウイルス陽性者がいる場合も含む）場合については、登校の制限はありません。
- ・登校後に体調不良で早退する場合も、きょうだいについて一律の早退措置はありません。

○健康診断結果のお知らせと受診のお願いについて

- ・健康診断の結果、受診をおすすめする場合にはお知らせを配付しています。早めの受診をお願いします。受診が済みましたら用紙を学校に提出してください。結果の一覧につきましては、すべての健診終了後に配付いたします。
- ・視力検査のお知らせは、裸眼視力、矯正視力ともにB以下のお子さんに配付しています。矯正視力がBのお子さんの中には、眼鏡の度数を視力Bの範囲内（0.7～0.9）にあらかじめ調整されている人もいます。その場合は早急な受診は不要ですが、前回の定期検診から1年を経過している場合は、かかりつけ医にご相談ください。諸事情で受診されない場合も、お手数ですがその旨を用紙にご記入のうえ、ご提出ください。

はひふへほっこり ほけんしつ

5月の午前中、保健室の窓から校庭を覗くと、どの学年も体育で持久走に取り組んでいました。顔を赤らめながらゴールまで一生懸命走る姿が印象的です。「先生！私持久走苦手だけど頑張りました！」「途中でおなかが痛くなったけど最後まで走り切りました！」「先生見てた？俺1位だったよ！」と、水分補給のために保健室の近くまで来た多くの人が報告をしてくれました。やりきった姿って、かっこよくて素敵ですね。みんなの頑張りを、陰ながらいつも応援していますよ☆

