ほけんだより６月

邑楽町立邑楽南中学校
R6.6.５

心も体も晴れやかに☼

「梅雨」の季節になりました。雨はしとしと。湿気でジトジト。心もなんだか雨模様。なんてブルーな気持ちは、みなさんの燃えたぎる郡総体への情熱で吹き飛ばしてしまいましょう!!気合いで雨を蒸発させるもよし。雨の音で安らぐもよし。雨のしずくを受けて輝くアジサイを見て風情を感じるもよし。過ごし方人それぞれです。「自分流、梅雨の過ごし方」を探してみましょう。

梅雨時も健康ですごすために

食中毒に注意

予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意

湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意

傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

お弁当の傷みを防ぐには

- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

マスクの予備、お持ちですか？

マスクの着用が緩和されてから約１年がたちました。みなさんのマスク事情にも変化があったと思います。マスクを外せるようになり、「口元がスッキリした！」と思う人もいれば、「人に素顔を見られたら何て思われるかな･･･」と心配に思う人もいると思います。個人的には、みなさんの素敵な笑顔を見ることができたらうれしいなと思っておりますが、自分の状態や周りの状況に合った着け方ができると良いですね。

さて、保健室では基本的に、登校後に体調が悪くなってしまった人が着用を希望する場合には、マスクをお渡しします。個人的に着用をしたい人や朝から体調が良くない人、給食時に必要な人に対しては、お渡しすることはできかねますので、家から持参してください。汗や汚れで交換したくなった場合を想定し、通学カバンに予備を準備してください。

今年度の歯科検診の結果

	1年生	2年生	3年生	全校
むし歯がある人	6人 (10.7%)	5人 (10.0%)	4人 (5.3%)	15人 (8.2%)
CO(むし歯になる恐れ)がある人	15人 (26.8%)	9人 (18%)	17人 (22.4%)	41人 (22.5%)
歯石や歯肉炎がある人	3人 (5.4%)	0人 (0%)	3人 (3.9%)	6人 (3.3%)

今年はむし歯を指摘された人が、全校で15人でした。昨年度に比べて増加傾向にあります。食後には歯磨きをお忘れなく！今年もきちんと治療に行き、来年はもっと人数が減るといいですね☺♫

「CO」はむし歯になりそうな歯のことを言いますが、COと診断されても丁寧に歯みがきをすることで、むし歯になることを防ぐことができます。むし歯にならないよう、１本１本しっかり磨くことを心がけましょう！

歯と口の健康作品(標語)の学校代表決定！

今年度も、全校で歯と口の健康にまつわる標語制作に取り組みました。学校代表・学校歯科医賞・学校長賞に選ばれた標語をご紹介します。

- 学校代表　「守り抜こう　歯は僕達の　相棒だ」(2年生)
- 学校歯科医賞　「歯磨きで　あなたが決める　未来の歯」(3年生)
- 学校長賞　「丈夫な歯　いくつになっても　大切に」(1年生)

その他の標語も多目的ホールに掲示します。機会があればぜひ見てください。自分で考えた標語のように、いつまでも歯と口が健康でいることができるよう、自分ができることを続けていきましょう。

今月の間違い探しはお休みです。
保健室の廊下には掲示するのでチェックしてみてね★

保護者のみなさまへ

学校の管理下でのケガによる日本スポーツ振興センター書類の提出を随時承っております。6月以前の申請書をお持ちの方はご提出ください。提出は受診が続いている場合、月が変わるごとに行うことができます。書類が必要な方は、お知らせください。ご不明な点等ございましたら養護教諭までお問い合わせください。