

ほけんだより6月号

令和3年6月4日（金）

川口市立芝西中学校 保健室



梅雨の季節になりました。この時期は、湿度が高く蒸し暑くなったり、気温が下がって肌寒い日があったりして、体調を崩すことがあります。冷たいものの取りすぎや寝冷えに気を付けて、健康に過ごせるようにしましょう。また、食中毒にも注意が必要です。生ものはできるだけ避け、よく火を通したり、飲みかけのペットボトルにも注意しましょう。

<歯と口の健康週間について>

6月4日（金）から10日（木）は、歯と口の健康週間です。歯と歯の間や歯の裏側など、意識していつもより丁寧に歯をみがくようにしましょう。6月中に、歯のカラーテストを配布します。家庭で実施し、みがき残しを確認しましょう。

○歯ブラシの持ち方は…軽い力で細かくみがきます

○歯ブラシを取り替える時期は…歯ブラシが後ろから見て、毛が出てきたら取り替える時期です

○どのようにみがくの？丁寧にみがくところは…

- 歯ブラシを直角にあてて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯の噛み合わさるところ
- 歯と歯の間

<色覚検査について>

希望者を対象に色覚検査を行います。色の見分けがしにくいなど希望する場合は、担任までお知らせください。

食べ物の傷みやすい季節です
食中毒の予防は…

<input checked="" type="checkbox"/> ●つけない 手や食器を洗って清潔に	
<input checked="" type="checkbox"/> ●ふやさない 作ったらずくに食べる 冷蔵(冷凍)庫で保存する	
<input checked="" type="checkbox"/> ●やっつける 十分に火を通す 75℃以上で1分以上	

食中毒に気をつけよう！

最近腹痛(下痢)や吐き気を訴える来室者が増えています。これから来る梅雨の季節は、細菌たちにとって活動しやすいベストシーズンです。毎日使用する箸や水筒は清潔な状態ですか？食事の前には、しっかり石けんで手を洗っていますか？

食中毒は、左の三原則をしっかり守れば防ぐことが出来ます。「今までは大丈夫だったし」と油断をせずに、ジメジメ・ムシムシの梅雨を乗り切っていきましょう！

感染症に負けない！生活習慣を身につけよう！

感染症予防は、学校全体の団体戦です！集団生活を行う学校では、一人一人の意識と行動が重要になります。

★毎朝の健康観察（一番大切です！！）

今まで通り、登校前に必ず検温をします。少しでも体調が悪い場合は、自宅で様子を見てください。家族に体調不良の人がいる場合も、自宅で様子を見るようにお願いします。学校で発熱や風邪症状を認めた場合には、基本的に早退となります。学校には、病院のような感染症を予防する施設・設備はありません。家庭での健康観察が重要となります。ご協力をよろしくお願いいたします。

★規則正しい生活習慣

携帯の使用やゲームを遅くまでしてしまっていて、生活リズムが乱れてしまっているという人はいませんか？人間の身体には外から入ってきたウイルスや菌と戦う免疫力があります。免疫力を高めるためには、規則正しい生活習慣が大切です。一度乱れてしまった生活リズムを戻すには時間がかかります。まずは、朝起きたら太陽の光を浴びることから始めてみましょう。

〈☀️生活リズムを戻すポイント☀️〉

★朝起きたら、カーテンを開ける

目から入る光により、身体が朝と認識し、身体の機能が動き始めます。

★朝ごはんを食べる

寝起きの身体は、エネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり身体が活発に活動しはじめます。



★毎日学校に持ってくるもの

- ①マスク・・・家から着用してきてください。カバンに予備のマスクも入れておくといいです。
- ②ハンカチ・・・手洗いの後に使用します。せっかく手を洗っても、濡れたままでは乾いた手よりもウイルスや菌が付きやすい状態です。清潔なハンカチを毎日持参してください。
- ③水筒・・・熱中症の予防と水道の密集を防ぐために、各自持ってきてください。
- ④健康観察カード・・・カード忘れた場合には、生徒玄関で測定します。



★確認事項

体調不良でPCR検査を受けている場合、濃厚接触者としてPCR検査を受けている場合は結果が出るまでは登校せず、自宅待機をしてください。結果が出ましたら、陰性でも学校に連絡をお願いします。

風邪症状などが出ている場合は、受診をするようにしてください。

〈心が疲れていませんか？〉

最近、「体がだるい」「やる気がない」「何をやっても楽しくない」などの症状はありませんか？これらの症状は新しい学年になり、疲れがたまっているからかもしれません。

十分な睡眠をとったり、一息ついて何もしない時間も大切ですよ。