



日中の気温が高くなり、暑さも感じられる季節となりました。学校内では、新しい環境に慣れてきた児童生徒が元気に活動する姿が見られます。これからは、梅雨に向けて不安定な気候になり体調を崩しやすくなることもあります。引き続き健康観察を十分に行い、元気に梅雨の季節を乗り切りましょう。

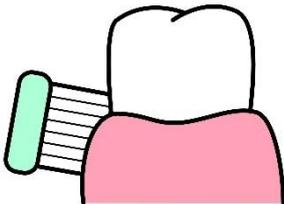


保健目標：歯と歯ぐきを大切にしよう

## ○歯の健康について○

口の中にはさまざまな細菌がいて、その細菌が歯の表面につくるすみがが、「歯こう」です。歯こうがたまると、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなります。それを防ぐために、歯の表面から歯こうを落とすことができるのが「歯磨き」です。

歯磨きの時、歯ブラシの毛先に力を入れすぎたり、大きく動かしすぎたりすると、歯こうがきれいに落ちず、歯や歯肉を傷つけることもあります。正しい力の入れ方や動かし方で磨くことが大切です。



力をあまり入れず、歯の表面や歯と歯肉の間に毛先がまっすぐに当たった状態で歯1～2本分の幅で小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とすことができます。

ピンクでキュッと引き締まっている



赤くぶよぶよしている

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
かたさ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

「いー」の口で確認しよう!



## ○6月保健行事予定○

健康診断の前日には入浴し、手足の爪を切ってください。

7日(火) 耳鼻科検診(小1～3)	22日(水) 結核健診(高1)
9日(木) 精神科検診(小1全員、転入生)	29日(水) 学校環境衛生検査
整形外科検診(小4～6)	
13日(月) 尿検査二次	



## ○連絡票について○

定期受診時に学校と主治医との連絡のため、連絡票を活用しています。学校での様子をこちらに記入して持参していただく場合がありますので、一週間前までには担任を通して受診日を保健室にお知らせください。封筒に入れて、お渡しします。



緊急時の対応等、別紙が追加されている場合もありますので、書類や記載内容をご確認いただき、主治医に提出してください。

また、内服薬の種類、量等に変更があった場合も、学校にお知らせいただくと幸いです。

## ○熱中症予防対策について○

蒸し暑く、気温が上昇しやすい日が増えてきました。本校では、熱中症対策のため連続した外での活動を控える、十分な休憩を取り入れる、前後の健康観察を丁寧に行う、外で密にならない活動中はマスクを外す等の対策を講じながら学習活動を進めています。



熱中症予防のため、以下の点について再度ご協力をお願いします。

- ☆ 十分な水分の持参（人によって量は異なりますが、下校時にも残る量を準備されていると安心です。）
- ☆ 睡眠時間の確保（寝不足は、自律神経のバランスを崩し体温や血圧のコントロールが不十分になります。）
- ☆ 朝食の摂取（寝ている間にも大量の汗をかき、水分と塩分が失われています。食事と水分をとって登校しましょう。）
- ☆ タオルや替え下着の持参（体育後や外の活動後にこまめに着替えをすることがあります。）

※熱中症の症状があった場合は、保健室で休養しながら観察を行い、水分補給をします。おう吐や発熱、または症状が改善しない等の場合は、電話連絡で下校方法の相談をさせていただく場合があります。

## ○食中毒予防について○

1日の気温差が大きく湿度が高い6月は、食中毒が起こりやすい季節でもあります。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「付けない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

気温やしつ度が上がる季節には、細菌による食中毒に注意！

食中毒予防のための3原則

<p><b>菌をつけない</b> 調理の前に、手や食材、調理器具を十分に洗いましょう。</p>	<p><b>菌を増やさない</b> 食材はすぐに調理するか、冷蔵庫に入れましょう。</p>	<p><b>菌をやっつける</b> 細菌は熱に弱いものが多いので、十分に火を通しましょう。</p>
---	---	---