

健やか



令和5年6月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

気温と湿度が高くなり、熱中症が心配な季節です。汗をかいて徐々に体を慣らしていきましょう。

6月の保健行事

| 項目 | 日時 | 対象 | 備考 |
|--------|----------------------|----------------|--|
| 健康タイム | 8日(木) | 全学年 | 歯と口の健康について |
| 内科検診 | 6日(火) 13:30 | 2の1・2の2 | ・半そで体操服、ハーフパンツ、はだし |
| | 7日(水) 13:30 | 3の1・3の2 | |
| | 13日(火) 13:30 | 2の3・2の4 | ・栄養状態、脊柱及び胸郭、四肢の状態、皮膚疾患、心臓の疾病及び異常、結核などについて診ています。 |
| | 14日(水) 9:00 13:30 | 1年生 3の3・3の4 | |
| 歯科保健指導 | 28日(水) ⑤⑥ | 1年生 | 講師:笠間市保健センター歯科衛生士 |

- * 尿検査2次検査の該当者には、個別にお知らせいたします。6月12日(月)予定
- * 心臓病検診2次検査の該当者には、個別にお知らせいたします。6月27日(火)予定

笠間元気 week(笠間小中) 6/12(月)~6/16(金)

早寝早起き朝ごはんの習慣を見直し、免疫をアップしていきましょう!(6/13~15生活チェック実施)

中学生に必要な睡眠時間は8時間~10時間と言われており、就寝時刻は「22時を目指そう」(遅くても23時)と呼びかけています。早寝のためにはタイムマネジメントが必要です。スマホから離れて効率よく勉強する、塾の前に入浴を済ませる、など、できることを考えてみましょう。朝ごはんをしっかり食べるためには、「早起き」も必要です。

感染症情報

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の取り扱いが5類に移行して、約1か月を迎えます。笠間市内小中学校では、「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」について、それぞれ少数ですが、やや増加傾向で推移しています(5月末日現在)。マスクの着用については個人の判断ですが、生徒の様子はまだ迷いや恥ずかしさ、感染症にかかりたくないという思いもあるようです。教職員も個人の判断ですが、これからの時期、率先して外すようにしています。次の点については、健康管理上、ご理解ください。

- ・ 咳エチケットの観点から、かぜ症状が見られる時には、マスク着用をお願いすることがあります。
- ・ 熱中症対策を優先し、マスクを外すように声をかけることがあります。
- ・ 校内の感染症流行状況によっては、マスク着用を推奨することがあります。



間食と歯の「あぶない」関係!?

食事や間食をとると、歯垢(プラーク)が出す酸によって、口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶けだします【脱灰】。しかし、しばらくすると唾液によって「中和」作用や歯の表面を洗い流す作用がはたらき、ミネラルが戻り始めます【再石灰化】。間食を楽しんだ後は、歯の健康も意識したいですね。

- ◎ 「食べない時間」を長くして、「再石灰化」の時間をつくろう。
- △ 食べる「回数」「時間」が増えるほど、むし歯になりやすいので注意。
- ◎ フッ素入りの歯みがき剤や、キシリトールを活用して、「再石灰化」を促そう。
- ◎ 食後に歯みがきをしたり、水でうがいをすると、酸性になった口の中が中和されやすい。

6/4~10
歯と口の健康週間



痛くなくても歯医者さんへ ~定期検診のススメ~

歯科検診結果のお知らせは、全学年、青色の用紙で配付しました。治療などのお勧めを受けた場合は、早めに歯科医院へ行き、よく診ていただいでください。

特に異常がみつからなかった場合でも、定期検診はおすすめです。歯科医院でのプロのケアを受けたり、自分の歯と口の状態をよく知ることができます。生えてから5年以内の永久歯は、表面のエナメル質が未完成で、むし歯になりやすい状態でもあります。一生ものの歯ですから、お手入れして大事にしてください。



梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時季なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

爪を切りましょう! けが予防の安全面、感染症予防の衛生面から、短く切ってください。