

ほけんだより 6月

令和6年6月3日(月)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.3

5月は寒暖差が大きく、ゴールデンウィーク明けから体調を崩す生徒が多かったように感じます。暑かった(みんなの思いで熱かった)体育大会も終わり、これから雨の日が多く、気持ちもどんよりしそうです。雨のしずくを受けて輝く紫陽花(アジサイ)は、英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味があるそうです。

梅雨の日でも紫陽花を見れば、きっとどんよりしたお天気の日でも爽やかな気分になれると思いますよ♪

傘を広げるときは



周囲を確認してから

★尿検査二次のお知らせをもらわなかった人は、1次検査「異常なし」です。

★6月の保健行事★

○6月 4日(火)【予備日:5日(水)】尿検査二次 ・対象者のみ実施

○6月13日(木)内科検診

・時間:9時～ ・場所:保健室/被覆室 ・対象者:全員

・留意事項は、本日配付されているお手紙をよくご確認ください。



食中毒予防「つけない」ためには?

梅雨の時期に注意したい「食中毒」。予防するためには、原因になる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。中でも予防の第一歩としてしっかり行っておきたいのが「つけない」ことです。これには「洗って落とす」ことも含まれています。

◎毎日使用する『水筒』も、毎日しっかり洗って清潔にしておきましょう!

つけない
ふやさない

手を洗う

石けんをつけ、手首や指と指の間、爪の間も丁寧に洗いましょう。感染症予防にも有効です。



食材を洗う

後で「焼いたり茹でたりするから大丈夫」は危険です!流水で汚れをしっかりと洗いましょう。



器具・食器を洗う

鍋、フライパン、お皿、お箸など、すべてを念入りに洗いましょう。



やっつける

金属製の水筒にスポーツドリンクを入れると、酸性の液体のため、金属が溶け出して「中毒」になる危険性があります。専用のスポーツドリンク用ボトルを使用するなど注意しましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう

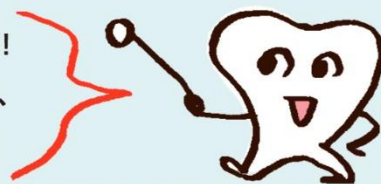


歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

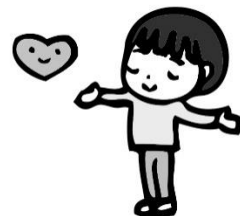
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



やってみよう!きっと役に立つ!?メンタルトレーニング

これから学総地区大会が控えていますね。イライラや緊張をほぐすために呼吸法(腹式呼吸)はよく用いられる方法ですが、集中力を高めるためにも使われます。人前でのスピーチや、テスト、試合等の大会で今後、役立つかもしれません。簡単にできる呼吸法を紹介します。

- ① 目を閉じて、全身の力を抜く。
- ② 鼻から4秒かけて息を大きく吸い、胸とお腹を空気でいっぱいにする。
- ③ 息を吐き切ることに集中して、口から8秒かけて息を吐く。
- ④ ②③を何回か繰り返したあとは、普段通りの呼吸を何回か繰り返す。
- ⑤ ドキドキした胸の高鳴りも楽しんで、自信をもつこと。自信が無くても自信があるふりをする。



保護者様へ

歯科健診①②が終了しました。歯科健診①の結果、治療勧告書を配布いたしました。治療が必要な人は、早めに歯科医院を受診してください。

※②の結果は今しばらくお待ちください。

近年、口腔環境の良い生徒と極端に悪化させている生徒の二極化がみられます。むし歯を複数本、指摘された生徒や歯石や歯肉炎を指摘された生徒もいました。

歯に異常がなくても、半年に1回程度は、かかりつけ歯科医院にて『定期検診』を受けることをおすすめいたします。

1度しか生え替わらない永久歯は「一生もの」です。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。歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間も丁寧に磨きましょう。



5月の保健室

5月31日時点

- ◆体調不良・・・合計63人
- ◆けが・・・合計58人
- ◆その他・・・合計7人

◇相談等で利用した人数

- ◆学校感染症に罹った人...7人
- ・新型コロナウイルス感染症...7人