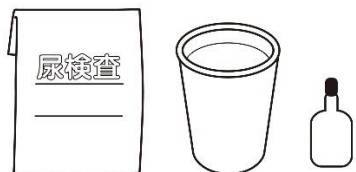


保健だより 6月号

令和 4年 6月 3日 (金)

曇りの日が多かったり、蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと、なかなか天気も安定しない日々が続いています。まだ梅雨入りはしていませんが、突然雨が降ったり、晴れて暑くなったりする日もあるので、毎日の検温をしっかりと行い、自分の体調の変化に気付けるようにしましょう。



第二次尿検査があります

1日、2日に第一次尿検査がありました。提出してもらった分は、現在検査機関で異常がないか検査中です。第二次検査は、第一次検査で異常が見つかった人、第一次検査で提出できなかった人が対象となります。対象になった人は第二次尿検査の時に必ず提出しましょう。提出方法や日程は以下になります。

検査日程：6月23日、24日の2日間

☆24日は予備日です。なるべく23日に提出してください。

提出方法：1時間目が始まる前までに、自分で保健室に提出する。

☆一度使った容器は使用できません。新しい容器が必要な人は、前日までに、保健室まで受け取りに来てください。

今回の検査で受診ができなかった場合、自分で病院に行き検査することになります。提出できない事情がある人は、保健室まで理由を説明しに来てください。

何事も早期発見、異常が見つかったときには早期治療が大切です。元気に過ごすために、自分自身の身体と向き合い、栄養・休養・運動を心がけていきましょう。

新型コロナウイルスと熱中症

新型コロナウイルス感染症対策で、学校内はもちろん、学校外でも毎日マスクをつけて生活しています。もう2年ほどマスクをつけたまま生活しているため、マスクをしていることに慣れてきた人も多いのではないのでしょうか。感染症対策のため、マスクを着用することはとても大切なことです。

しかし、マスクをつけていることで、熱中症の危険もあります。少しずつ暑い日が増えていく中で、マスクを着けていた方が良い場面と、マスクを外しても大丈夫な場面の見極めをし、熱中症も感染症対策もしっかりと行いましょう。

☆周りに人がいないときはマスクを外してもOK

マスクをしていることで、感染症対策はできますが、マスクの中に熱がこもることで息苦しくなったり、気持ちが悪くなったりしてしまふことがあります。教室での授業中や体育館などでの集会中、学外では電車の中やお店の中など、マナーや規則としてマスクを着けていた方が良い場所もありますが、体育の授業中や周りの人と2m以上離れている場合はマスクを外しても大丈夫です。周りの状況や、自分の体調から判断し、マスクにこもった熱を逃がしましょう。



☆水分をこまめにしっかりとる

熱中症対策と感染症対策、どちらの予防にも有効な方法のひとつは水分をこまめにしっかりとることです。水分補給をして身体を乾燥させないことが大切です。休み時間の度に一口でも良いので飲むことが理想です。また運動した後、汗をかいた後は必ず水分補給をするようにしましょう。「のどが渴いたな」と感じていなくても飲むことがポイントです。



☆マスクは汚れていないように見えても、ウイルスや細菌が表面についていたり、汗を吸い取っていたりして汚れています。毎日取り換えて清潔に保ちましょう。

6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間



6月4日から6月10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。これは、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施しているもので、歯と口の健康に関する正しい知識を伝えたり、むし歯や歯肉炎を防ぐために予防に関する適切な習慣の定着や、早期発見、早期治療を勧めたりすることで、歯の寿命を延ばそうという取り組みです。皆さんの中にはまだ乳歯が残っていて全ての歯が永久歯ではない人もいれば、全ての歯が永久歯の人もいます。生え変わりは個人差があるので正解はありません。大切なことは、今自分が持っている歯を守ることです。そのためにできることを考え、毎日のケアで歯を守っていきましょう。

歯みがきのポイント

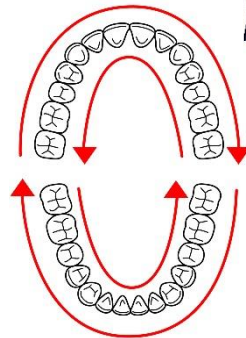
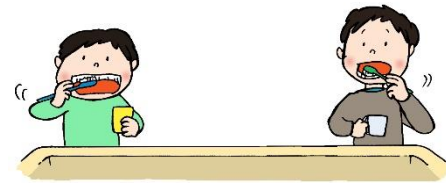
①歯ブラシを正しく歯に当てること

歯をみがいているのだから当たり前のことじゃないの?と思う人もいると思います。しかし、1日約3回の歯みがきを毎日行っていると、慣れていることもあり特に何も意識せずにただ歯をみがいている場合もあります。歯茎が腫れてしまった、歯茎から血が出てしまった、など歯をみがいたのに痛みや症状が出る場合は、歯ブラシが歯ではなく歯茎に当たっている可能性が高いです。または、歯みがきをしたのに汚れが取れていない場合は、歯の一部分だけに歯ブラシが当たっていたり、噛む面だけに歯ブラシが当たっていたりと、すべての面に歯ブラシが当たっていない可能性が高いです。

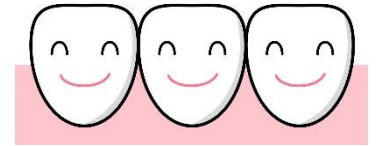
歯みがきをするときは、鏡をみて、きちんと歯ブラシが歯に当たっているかを確認しながら行うことが、正しくみがくポイントです。

②歯を磨く順番を決める

今日から簡単にできる方法です。右上からみがき始めて右下でみがき終わるようにする、など、自分で歯をみがく順番を決めることで、みがいていない部分をなくすことができます。自分がやりやすい方法で、継続して行うことが何よりも大切です。前歯、奥歯、上下、左右、表面、裏面、噛む面と形や大きさの違う約28本の歯をすべてみがくことができるように意識して歯みがきをしましょう。



成長途中の大人の歯



皆さんの口の中は、大人の歯と呼ばれる永久歯に生え変わっている途中です。体が少しずつ大人に近づいていくように、口の中も少しずつ変化し、成長しています。全ての歯が永久歯である人も多くなっていますが、生えてきたばかりの永久歯は、肉眼では見ることができない細かな穴がたくさん開いている状態で、細かな穴がなくなるまでには約2年かかります。完全な永久歯になるまでのこの2年間で、細かな穴から入り込んでしまったむし歯の原因となるミュータンス菌が繁殖し、むし歯になってしまうこともあります。むし歯になってしまったら歯みがきでは治りません。歯医者さんで診てもらい治療するしかありません。

むし歯を防ぐためには、毎日の歯みがきが最も有効です。食後は歯みがきをすることで、口の中のミュータンス菌を減らすことができます。歯を強くする作用のあるフッ素が入っている歯みがき粉を使用することも有効です。

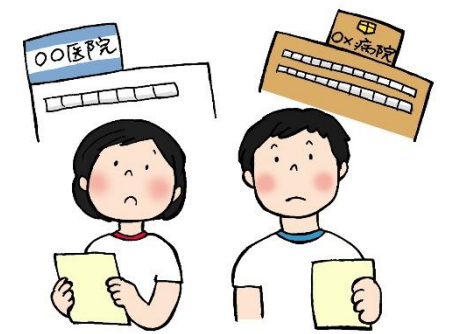
永久歯は、これからずっと付き合っていく大切な歯です。おじいちゃんやおばあちゃんになっても自分の歯で食事ができるよう、今から大切にしていきましょう。

健康診断の結果をもらったら…

医療機関を受診しよう!

歯科健診、視力検査、聴力検査、内科検診、心臓検診にて異常や疾病の疑いが見つかった場合は「定期健康診断結果のお知らせ」の用紙を渡しています。既に病院で診てもらって用紙を学校に提出した人もいますが、まだ病院に行っていない人は病院で診てもらいましょう。(尿検査の結果はこれからです。)

受診の際は用紙を持参し、医師の診断を記入していただいて学校に提出してください。中学生までは病院の受診料が無料なので、早めの受診をお勧めします!



今年度の検診結果やスポーツ振興センターの書類は、受診後書類がそろい次第、速やかに保健室まで提出するようお願いいたします。