

ほけんだより



No.3

令和3年6月

港区立青山中学校
保健室

5月31日までの予定だった緊急事態宣言が、6月20日まで、再び延長となりました。長く続く緊急事態宣言に慣れてしまっているという話をニュース等でも聞くことがあります。皆さんはどうでしょうか？①体調観察、②睡眠、③バランスの良い食事、④石けんを用いた手洗い、⑤正しいマスクの着用、どれも欠かすことのできない大切なことです。5つの項目ができているか、自分自身の生活を振り返りましょう。



☆6月4日～6月10日は何の日？

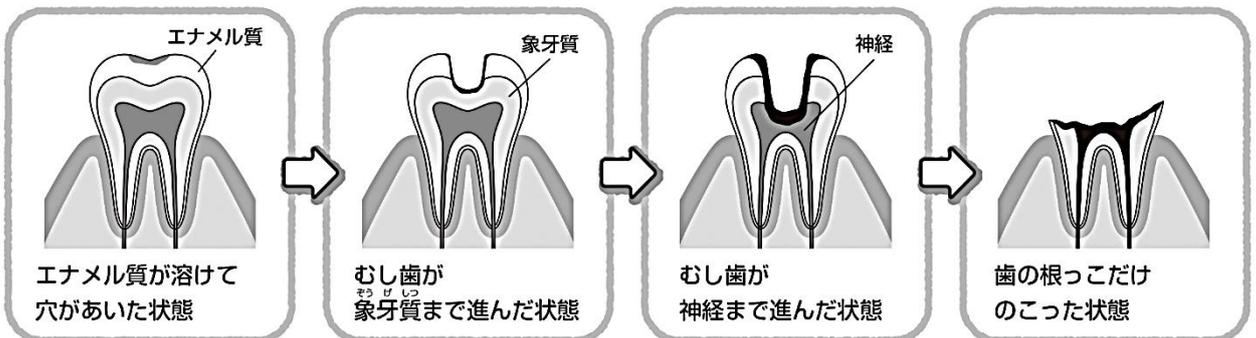
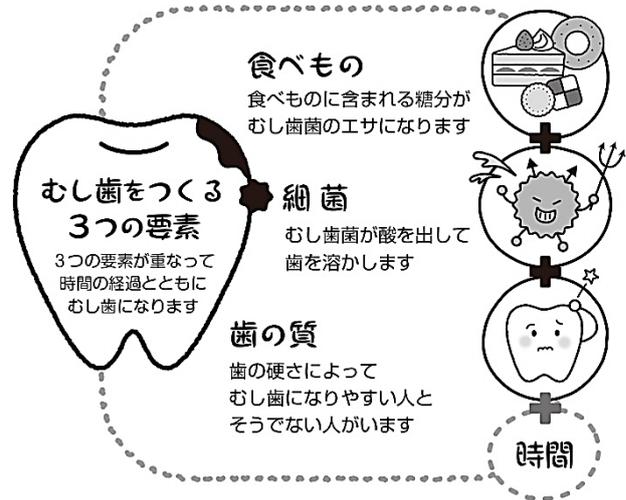


6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。
以前は【6(ム)4(シ)】にちなんで、むし歯予防デーと言われていました。
歯科検診で「健康診断結果のお知らせ(受診勧告)」をもらった人は、早めに歯科医にみてもらい、治療を受けるようにしましょう。

☆歯の治療は早めに！

今年度の歯科検診の結果、むし歯(C)やむし歯の一步手前(CO)だと診断された生徒が47人いました。

むし歯は進行してしまうほど治療にも痛みが伴うと言われます。「治療」での受診だけでなく、「予防」のために定期的に歯科医に行き、歯の様子を診てもらおうといいですね。



❁ 今から熱中症対策!

梅雨が明けるとすぐに夏がやってきます。昨年に引き続き、今年も感染症対策の一環としてマスクをしながら夏を過ごさなくてはなりません。今のうちから暑さに慣れおくことで夏本番も元気に過ごせますね。熱中症に負けない体づくりをしましょう。



☆暑さに体を慣らしましょう☆

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。早い時期から汗をかく機会を増やしていると夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。

★運動をする



毎日ひと汗かくくらいの運動をしましょう。やや暑いところで、ややきつと感じるくらいがポイントです。

★冷房は控えめに



すでに家でクーラーをガンガンにつけている人はいませんか?本格的な暑さの前に頼りすぎないように、冷房の設定温度は高めにしておきましょう。

❁ 爪、長くないですか?

「爪切りありますか?貸してください。」「体育をしていたら爪が割れました。」最近爪が長くて保健室に来る人がいます。

長い爪には汚れがいっぱい。石鹸で手を洗っても、洗い残しが発生しやすいところです。感染

症対策のためにも、一週間に一度、爪の長さを確認しましょう。



保健室からのお知らせ

学校感染症について

学校感染症にかかった際に提出する「学校感染症に関するお知らせ(学校感染症登校連絡票)」が、新型コロナウイルス感染症も提出の対象になりました。

学校感染症での出席停止明けに登校する際は「学校感染症登校連絡票」の提出をお願いいたします。用紙は学校HPよりダウンロードができます。