



我孫子市立我孫子中学校
令和4年6月1日

蒸し暑い日が増えてきました。気温の寒暖差がみられると体調を崩しやすくなりますが、みなさんは万全ですか？1年生にとっては初めての、2・3年生にとっては進級して初めて臨む到達度テストが控えています。しっかりと睡眠と休養をとり、頭が冴えた状態で臨めるよう体調管理をしていきましょう。

また、コロナウイルス感染症も引き続き拡大してきています。学校外でも自分の判断で感染予防行動を実践できるようにしましょう。

【6月の健康診断】

- 6月 8日(水) 尿検査二次予備日
- 6月20日(月) 内科検診 (2年生)
- 6月21日(火) 内科検診 (2年生)
- 6月22日(水) 内科検診 (2年生)

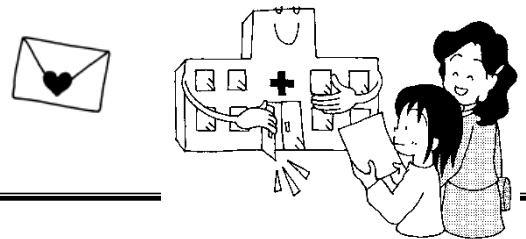
【希望者が行う色覚検査については、日時を後日お知らせします】

*「視力検査」「聴力検査」「1年生耳鼻科検診」「1年生歯科検診」「1年生内科検診」の結果、所見が見られた人にはお知らせを配付しています。

受給券で受診ができるのは中学生までです。

中学生のうちに早めに医療機関へ

受診されることをお勧めします。



梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

体を清潔に。
気持ちよく過ごそう

湿気が多くベタつく季節...
突然の雨にうたむることも...

替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。

食中毒に注意しよう

予防の基本は手洗いですが
食べ物の消費期限や、
火の通り具合にも注意しよう。

冷蔵庫を過信しない

大丈夫？

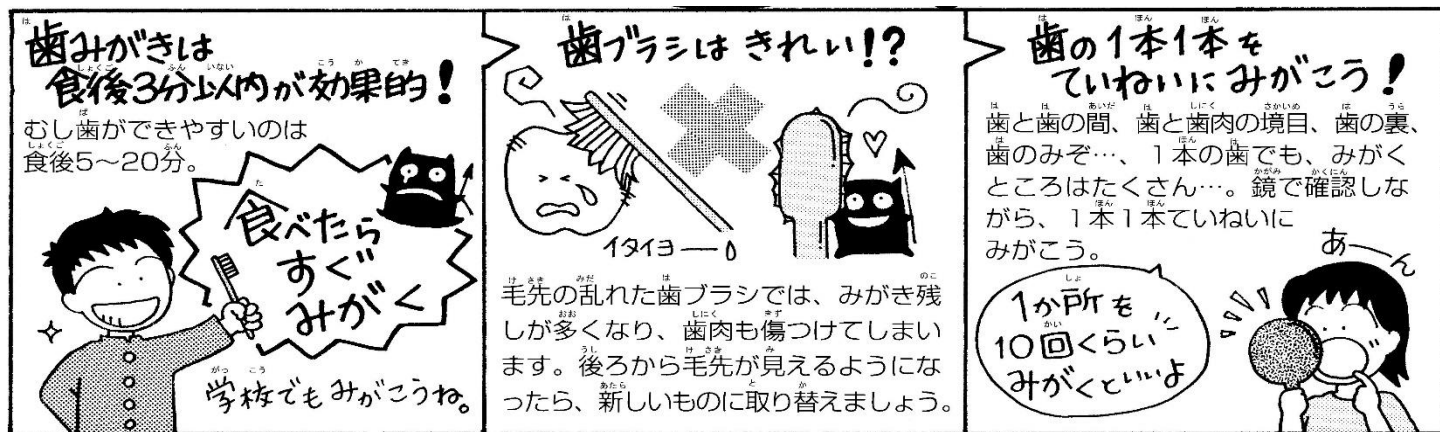
晴れた日を有効に使おう

窓を開け風を通してカビ予防。

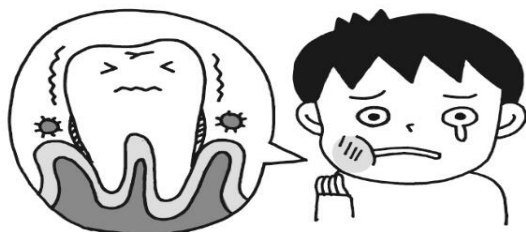
外に出て体を動かすと
心もスッキリ、ストレス発散。

6月4日～10日は歯の衛生週間

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせて虫歯予防の日とされています。また、6月4日～10日は歯の衛生週間とされています。歯科検診の機会に、口腔ケアを実践していきましょう。



全身を支える基礎…歯肉を大切に



かつては「歯の病気といえば…」とされるほど子どものむし歯が多く、その予防が重要かつ切実な課題でした。その後、保護者の方、歯科医の方、学校、もちろん本人の努力の甲斐あって、子どものむし歯は全国的に大きく減少してきました。

そして近年、子どもの歯と口の新たな問題としてあげられているのが、歯肉炎をはじめとする歯周病です。それまでは大人の病気と考えられていましたが、中高生でも歯肉炎にかかる人が増えてきたのです。歯周病の主な原因は、歯と歯肉の間にたまる歯垢(プラーク)や歯についた歯石。歯をきれいにするのはもちろん、基礎としてそれを支える役割をもつ歯肉も含め、しっかりケアをすることが大切なのです。

歯と口は、食べ物をとり全身に栄養を送るための大事な“入り口”です。そして、歯周病は、進行すると脳や血管、心臓などのさまざまな病気につながることもわかってきています。全身の健康を支える「基礎」としての役割も、ぜひ覚えておいてください。



～新型コロナウイルス感染症対策について～

新型コロナウイルス感染症は変異株も含めて、いまだ流行が広がっています。

学校では感染対策の意識向上を図り、健康観察・検温・手洗いうがい・手指消毒・共有部分の消毒・密を避ける活動の推進などを、引き続き徹底して行っています。

引き続き、ご家庭でも毎日の検温等、健康観察をお願いします。

また、風邪症状・熱等がありましたらかかりつけ医に連絡のち、受診願います。

(解熱後2～3日はご家庭の判断で様子を見てください。この期間も出席停止扱いとなります)