



# ほけんだより 6月号

益子町立益子中学校

保健室

R2年6月1日発行

ようやく臨時休校期間を終え、学校が再開されました。久しぶりに会う友だちや先生方との交流、授業など、楽しみにしていたことがたくさんあると思います。しかし、残念ながら新型コロナウイルス感染症が終息したわけではありません。学校は多くの人が集まる場所ですので、感染予防（石けんでの手洗い・うがい・マスクの着用・人と人との距離をとるなど）を継続しましょう。

また、梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすく、食中毒も発生しやすくなります。生活習慣が乱れてしまった人は、「早寝・早起き・朝ご飯」で規則正しい生活を取り戻し、元気に過ごせるようにしましょう！

## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

### 歯の役割って??



- 「ものをかむ」…食べ物をかんで飲み込みやすくし、胃や腸などでの消化を助けます。
- 「話す」…唇や舌と同じように発音を助ける役割があります。歯並びに問題があると、わかりやすく正確な発音がしにくくなってしまいます。
- 「力を出し、バランスを保つ」…歯をかみしめることにより、より強い力を出すことができます。スポーツでも、歯並びやかみしめる力は重視されています。また、姿勢を保つ筋肉に適度な緊張を与えることで、バランスを保ちます。

### 《歯科検診について》

○5月に予定されていた歯科検診は、7月に実施予定です。

- 7月 7日（火） 9：00～ 3年生
- 7月10日（金） 9：00～ 1年生・3-5、6
- 7月14日（火） 9：00～ 2年生

## むし歯予防 4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

### 食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

### 栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

### 規則正しい生活習慣を

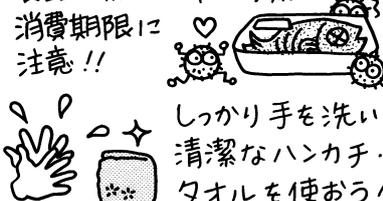
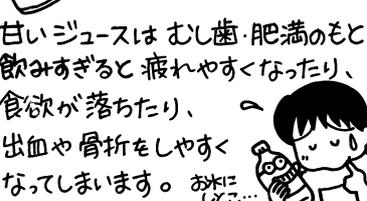
生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

### 定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。



# 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みの早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p> 	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が狭くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p> 
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p><b>スリッパに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p> 	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしよう!</p> 

## 食中毒予防法

- 1 野菜類はよく洗い、肉や魚は十分に火を過す。
- 2 食品は早めに食べる。
- 3 食器類はよく洗う。
- 4 食事の前後、手指をよく洗う。
- 5 飲料水の衛生管理を徹底する。
- 6 便の処理をする前後には、手指を清潔に。



感染予防の基本は「手洗い」です。食中毒も、新型コロナウイルスも石けんを使用した正しい手洗いで防ぐことができますので、ほけんだより5月号や動画を参考に、身につけましょう!!

## スクールカウンセラーより（生徒のみなさん・保護者の皆様へ）

昨年度に引き続き、スクールカウンセラーとして阪本詔子先生が勤務します。月に1回程度の勤務予定です。学校生活や友だちのこと、家族のこと、勉強のことなど、こんなこと相談してもいいのかな?と思わず、気軽に話してみましょ。カウンセラーは秘密を守りますし、困っていることにアドバイスもしてくれます。もちろん、ただ愚痴を聞いて欲しいというだけでも大丈夫です。希望がある場合は、事前に担任の先生もしくは保健室まで声をかけてください。

○6月・7月勤務予定日

6月22日(月) 8:30~17:00	7月13日(月) 8:30~17:00
---------------------	---------------------

