



ほけんだより 6月号

益子町立益子中学校
保健室
R4年6月7日発行

宿泊学習、校外学習、思い出づくり旅行に向けて、準備はばっちりでしょうか？体調を崩すことのないよう心がけるとともに、感染予防対策もしっかり行い、楽しく過ごしてくださいね。

今後、大会や行事が続きます。一人一人、感染予防の意識を高くし、思い出に残る活動になるよう、感染予防対策を継続しましょう。

感染予防対策を見直そう！

★三密を避けよう！・・・密接、密集、密閉を避け、人と人との距離を保つ。

換気ができない場所ではマスクを着用する。



★手洗い、うがいをしよう！・・・手洗いは、石けんをつけて30秒間しっかり洗って、消毒。

外から帰ったあとは、うがいもする。

★黙食をしよう！・・・マスクを外して食事をするときには、しゃべらない。



★不要不急の外出を避けよう！・・・用事がなければ出かかず、家でゆっくり体を休める。

マスクの着用について

★十分な身体的距離が確保できる場合は、マスクの着用は必要ありません。

★気温、湿度、暑さ指数が高い日には、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、マスクを外してください。

★体育の授業においては、マスクの着用は必要ありません。ただし、十分な身体的距離がとれない、熱中症になるリスクがない場合は、マスクを着用します。



【保護者の皆様へ】

★マスクの着用について

文科省より指示があり、県で作成した「学校生活におけるマスクの着用について」というリーフレットを配付しますので、ご家庭でも確認してください。

★治療勧告について

歯科検診につきましては、生徒すべてに結果を配付いたします。内科検診については、所見のあった生徒にのみ配付しています。また、視力検査の結果についても、両眼で「B」以下だった生徒にのみ受診勧告を配付しています。早めの受診をお願いいたします。

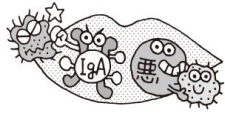
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

益子中では、6月13日(月)～17日(金)を「歯磨き強化週間」とし、給食後の歯磨きの様子を確認します。歯ブラシとコップを準備し、しっかりブラッシングをしてください。



歯みがきで歯を守ろう!

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

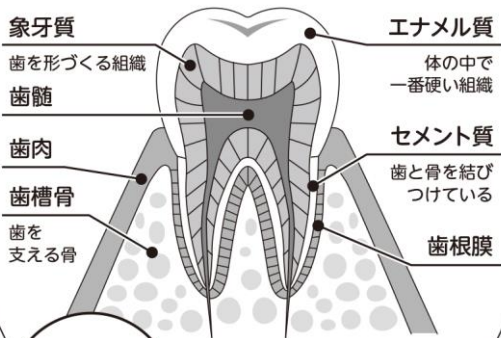
歯がないといつものようにできないのは？



- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友だちと話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

知っておこう

歯の構造



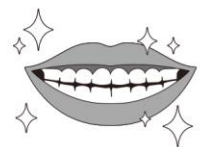
むし歯をほうっておくと...

エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。



答えは全部！

歯は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。



5月に実施した、歯科検診結果を後日配付します。専門医受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。歯は、全身の健康に影響しますので、痛みがなくても受診してください。

