

ほけんだより 6月

今月の保健目標
むし歯を予防しよう

R5・6・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

5月には小学校や他の県でインフルエンザの流行がありました。基本的な感染症対策(手洗いや換気、咳エチケット)を適切に行っていきましょう。また、睡眠・食事をしっかりと取ることも大切です。病気に備えつつ、暑い毎日を元気に過ごしていきましょう。

熱中症対策

水筒:この時期保健室に来室した体調不良者から時々「水筒を忘れたから水分を摂っていません」「給食の牛乳しか水分は摂っていません」という言葉を聞きます。学校の水道・冷水器の水は飲用です。水筒を忘れてしまった人は水道・冷水器から水分摂取をしてください(紙コップが必要な人は保健室に来てください)。軽いからと小さな水筒を持ってくる人もいますが、1日活動する中で足りなくなってしまうこともあります。大きめの水筒を持ってくるようにしましょう。また、足りなくなってしまうことが予想される場合はペットボトル(凍らせてもかまいません)を持ってきて補充するか、学校の水道・冷水器から補充しましょう。

マスク:学校生活全般において、原則としてマスクの着用は必要ありません。この時期は熱中症のリスクも高まるため、体育の授業や運動部活動等の活動時、気温や湿度が高いとき、暑さで息苦しさを感ずるときは、マスクを外し、熱中症予防を行きましょう(体調不良での保健室利用の場合は、マスクを渡しますので、着用してください)。

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

飲み残しは細菌だらけ!?


ペットボトルの

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。

私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入ると増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。
- 保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む



6月の保健行事

- 1日(木)尿検査予備日② 未提出者
- 2日(金)尿検査予備日③ 未提出者
- 8日(木)心電図検診 1年
- 9日(金)心電図検診救済(流山北小 13:20～)
- 14日(水)眼科検診 13:30～
- 16日(金)心電図検診救済(江戸川台小 10:30～)
- 21日(水)内科検診 未検査者・3の2～3の4
- 22日(木)尿検査 2次回収
- 29日(木)尿検査 2次回収予備日(2次検査の予備日は1日のみです)



歯科検診について

5月に歯科検診を実施し、「結果のお知らせ」(以降「お知らせ」と表記します)を配付しました。既に歯科医院を受診したと報告書を提出している人もいます。「受診をしてください」というお知らせを受け取っている人は早めに受診してください。「家庭で様子を見てください」というお知らせを受け取っている人は、家庭で様子を見ていただき、必要に応じて受診をしてください。また、お知らせを受け取っていないから、異常はないと安心しないでください。学校で行う歯科検診は歯科医院での検診に比べ、器具がそろわない中、スクリーニングとして検査を行っています。定期的に歯科医院で受診をしていただきたいと歯科医の先生方からお話がありました。歯列咬合について、現在歯科医院受診中で、検診時に生徒から申し出のあった生徒については、お知らせを配付していない場合があります。継続して受診をしてください。

大切なワケ


寝る前の歯みがきが

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



参考:(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2023年6月号より引用