

ほけんだより

6月

深谷市立川本中学校保健室 平成 30 年 5 月 28 日 (月)

季節の変わり目で、急に暑く気温が急上昇することもあるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあり、不安定な天気が続いていますね。これからくる梅雨の時期は、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人が増えてきます。睡眠・食事をしっかりとって、元気にこの季節を乗り切りましょう。3 年生は修学旅行、2 年生は宿泊体験学習が控えています。また、6 月後半には、学校総合体育大会や期末テストもあります。しっかり自分の健康管理をしましょう。



歯と口の健康週間 (6 月 4 日～10 日)

歯は、私たちが生きていく上で重要な役割を持っています。「咬む」ことはもちろん、「発音を助ける」「表情を豊かにする」「瞬発力を生み出す」ことにも歯が関わっています。この機会に歯の大切さについて考えてみましょう。

《川本中の取り組み》

その1 ★歯の標語作成 >>> みんなの力作ができました。各クラスに掲示しました!!

その2 ★フッ化物洗口 >>> 今月より全校で実施します。コップを忘れずに持ってきてましょう!!

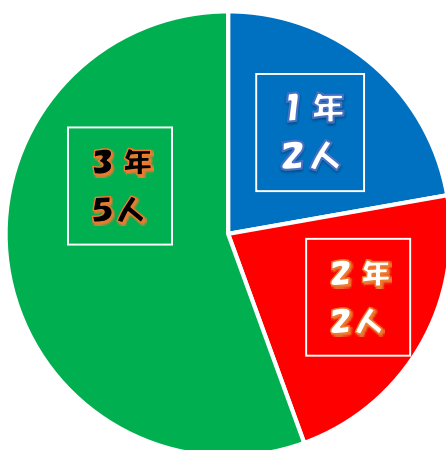
その3 ★染め出しチェック >>> きちんと歯が磨けているか調べます。



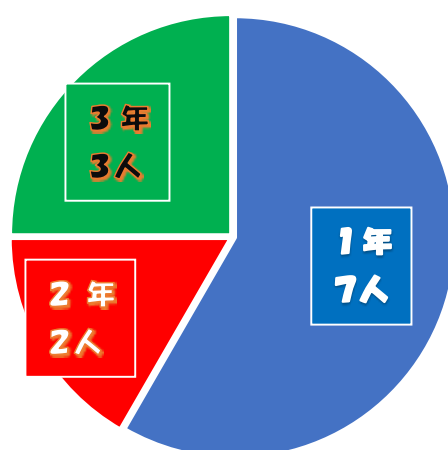
歯科健診の結果

4 月 26 日 (木)・27 日 (金) に実施された歯科健診の結果です。

要観察歯があった生徒数



むし歯があった生徒数



むし歯のあった生徒は 12 人でした。これは川中全体の 3.8% にあたります。

H29 年度、埼玉県の中学生でむし歯のある人の平均値は 11.4%、全国的に見ると平均値は 16.2% でした。

比べてみると、川本中は平均よりかなり少ない数ですが、理想は全員にむし歯がないことです。

むし歯は自然治癒しません。むし歯がある人は、歯医者に行き治療をお願いします。

今月最初に配布した、歯と口腔の健康診断結果のお知らせの受診のお勧めに〇がついていた人は歯医者の予約をとり、通院してください。



食中毒に注意！



口をつけて飲んだ後、放置したペットボトルも危険です。
時間が経っていたら飲まないで！

ジメジメ・ムシムシしてくると心配になるのは食中毒です。

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品などを食べ、腹痛や下痢などの健康被害が起こることです。食中毒にならないためにも、食中毒を防ぐ3つのポイントを守りましょう。

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

プールの授業が始まります！



6月下旬より体育の授業で水泳指導が始まります。始まる近くなって、慌てないように、今から準備をしておきましょう！

プールでうつる感染症



- 咽頭結膜熱（プール熱）
- 流行性角結膜熱（はやり目）など

- しっかりシャワーをあびる。
- タオルの貸し借りをしない。
- 身体の調子が悪いときはプール



楽しく安全に、水泳指導を受けられるように、前日はしっかり睡眠をとりましょう。また、男女問わず、爪の長い人が目立ちます。思わぬけがにつながります。しっかり切っておきましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく