

6月のほけんだより

令和5年6月1日
小平市立小平第二中学校
保健室 No. 3

6月の保健目標

口腔の健康を考えよう

6月に入り、梅雨のシーズンを迎えようとしています。1か月ほどジメジメとした季節が続きますが、梅雨があってこそ夏を迎えることができます。梅雨の時期も寒暖差が激しい日もありますので、衣服の調節を上手に行い体調を崩さないようにしましょう。

さて、3日（土）に『RIKUTAI』が行われます。今年のスローガンは『気炎万丈～心を燃やせ～』。3年に渡るコロナ禍もようやく落ち着き、久しぶりの1日開催ですのでしっかりと熱中症対策を行って臨んでください。一人一人が競技や応援に力いっぱい励み、クラス一丸となって楽しく充実した1日になるよう願っています。

また今月も、健康診断、進路・修学旅行説明会（3）、セーフティ教室、期末テストなどたくさんの学校行事が予定されています。季節の変わり目でもありますので、水分補給など熱中症予防を行うとともに規則正しい生活を送り、心も体も元気に学校生活を送ってください。

★6月の健康診断★



歯科健診【3年生・G組】	6月7日（水）8：45～ 保健室	朝食後、しっかりと歯みがきをして登校すること。
尿検査 3次検査 及び 1次・2次検査 持ち込み用	6月13日（火） 13：00～15：00 小平市役所6階 大会議室	3次検査対象者には、別途通知します。1次・2次検査の持ち込みで結果が陽性の場合、以後の検査は自費になる可能性があります。
歯科健診【2年生】	6月14日（水）8：45～ 保健室	朝食後、しっかりと歯みがきをして登校すること。
歯科健診【1年生】	6月21日（水）8：45～ 保健室	朝食後、しっかりと歯みがきをして登校すること。
尿検査 3次検査 及び 1次・2次検査 持ち込み用	6月23日（金） 10：00～11：30 / 13：00～15：00 小平市福祉会館 第1・第3集会室	3次検査対象者には、別途通知します。1次・2次検査の持ち込みで結果が陽性の場合、以後の検査は自費になる可能性があります。



六月十九日（月）が
水泳指導開始日です。

もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気がけがある人は主治医に相談しよう 心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。	体を清潔にしておきましょう 皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。	睡眠を十分にとりましょう 水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。
健康観察を忘れずにしっかりやりましょう 不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。	朝食・昼食をきちんと食べましょう 空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。	準備運動をしっかりとやりましょう 全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

タオル・ハンカチ



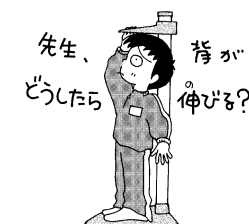
必ず「自分専用」で

生活上のエチケットです！

5月23日（火）より、保健委員が朝学活でハンカチ（汗ふきタオル）・水筒・朝食の点検「さわやかチェック」を行っています。熱中症や感染症、食中毒が心配な季節になりますので、これまで以上に健康的かつ衛生的な学校生活を送ることが必要です。「さわやか生活」は1日だけではなく、習慣づけることがとても大切です。

令和5年度 小平二中 身長・体重 平均値

学年	性別	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	155.4	46.2
	女子	152.7	45.1
2年	男子	161.4	50.3
	女子	155.4	47.0
3年	男子	167.1	53.7
	女子	156.7	49.3



今年の「父の日」は6月18日（日）です。いつもみなさんのために汗水流して働いているお父さんに、感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

「歯」は生涯のパートナー



「八十歳になっても、自分の歯を二十本以上保とう。」という運動です。



歯周病はこうやって進行する



歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。



歯垢(プラーク)って何?

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

食べ物の傷みやすい季節です
食中毒の予防は…



要警戒!
食中毒: 隠れた敵は「油断」と「過信」

夏場(6月~8月)に発生する食中毒の多くは、細菌が原因で起こります。予防の原則は上記の通り「つけない」「増やさない」「やっつける」です。この3点を守っていれば、ほぼ食中毒は防げます。でも本当に警戒すべきことは…?

油断 手洗い・調理器具の洗浄・加熱、これらの不十分が食中毒の発生につながります。調理手順を把握したうえで念入りに予防しましょう。

過信 「とりあえず冷蔵庫…」という考え方は、実は危険です。詰め込みすぎないためにも、食べきる、傷んだものは処分するなど、食品・食材は毎日チェックして管理しましょう。

なんともおさらい! 歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?
① 歯ブラシを小さく動かし
② 歯ブラシを大きく動かす

Q2. みがくときの力の強さは?
① できるだけ強く
② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?
① 大きめのものがみがきやすい
② 小さめのものがみがきやすい

Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?
① 毛先が開いてきたとき
② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?
① 毛先のはばいっぱい
② 毛先のはばの1/3くらいに

[こたえ] Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

しよ ねつ じゅん か

暑熱順化のすすめ ポイントは汗をかくこと



本校は1年を通して水筒の持参が可能です。日中は汗ばむ季節になってきましたので、決められた中身を入れた水筒を持参しましょう。休み時間や体育の前と後に水分補給を行い、熱中症予防に努めてください。

さらに、梅雨の時期は曇りや雨の日でも注意が必要です。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、時折雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また湿度が高いこと、体が暑さに慣れていないことから熱中症が起こりやすくなります。まずは、日頃の睡眠・食事の生活リズムを整えることで体力を維持し、「暑熱順化」を行っていきましょう。自分の健康を守るのは自分自身です。