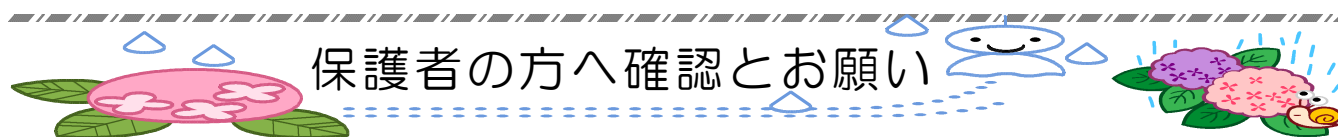
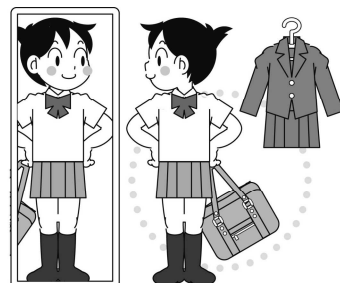


6月に入り「衣替え」がありました。暑い夏に向け、快適に過ごすための準備のひとつです。ただ、この時季は、やや肌寒く感じる日もあります。体調をくずさないように気をつけましょう。毎朝の検温や健康観察を自分でしっかり行うことで、自分の体調の変化が分かるようになります。新型コロナウイルス感染症が5類になりましたが、近隣市町では感染者の多い地域もあります。まだまだ収束とは言えません。今後も気を緩めず感染対策をしながら、熱中症対策、体調管理に努めていきたいですね。



保護者の皆様には、日頃より本校の学校保健活動や感染症予防のための取り組みに関しまして御理解と御協力をいただきありがとうございます。おかげさまで、生徒たちはみんな元気に登校し、学校が笑顔でいっぱいです。新型コロナウイルス感染症が5類になりましたが、感染症対策について、引き続き御協力をお願いします。感染に関して不安なことがありましたら、いつでも学校までご相談ください。

【健康観察】

自分の体調を知る上で検温はとても大切です。検温とともに家族の健康状態の把握をお願いします。体調が悪い場合や熱っぽいときは早めの休養に心がけてください。

【早寝・早起き・朝ごはん】

感染予防対策・熱中症対策の中で最も大事なものは、抵抗力・体力を高めることです。規則正しい生活と栄養・休養・運動が必要です。保護者の方の協力なしには確立されません。那須地区総合体育大会も近いです。よろしくお願いします。

【手洗い】

校内では、手指消毒をしています。自宅に感染症を持ち込まないためには、外出から戻ったら、流水と石けんでの手洗いを徹底させてください。習慣にしましょう！

家庭の中での手洗いのタイミング

- ・外出から戻った後
- ・多くの人が触れると思われる場所を触った時
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・症状のある人の看病やお世話をした後
- ・料理を作る前
- ・食事の前
- ・家族や動物の排泄物を処理した後
- ・自分がトイレに入った後

【その他】

- ・水筒・ペットボトルを持たせてください。(熱中症の心配な季節になりました。)
- ・清潔なハンカチ、汗ふきタオルを持たせてください。
- ・いざという時のためにマスクの予備を持たせてください。
(不衛生なマスク着用は避けましょう！)

歯と口の健康習慣（～10日まで）

「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」

学校においては

- * 給食後の丁寧な歯みがき（CDをかけて歯みがき推進）
- * よい歯の標語を募集して歯に関心を持たせる
- * ののさき（小中一貫）歯に関する保健指導（朝の学習の時間）
- * 週に一度のフッ化物洗口実施中
- * 歯科予防講話（全学年実施予定）・・・6/15（木）、6/22（木）

などを実施し、歯に関心を持たせます。

痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。



* 歯科検診・・・6/22（木）9:00～

検診実施後、受診が必要な生徒には「受診カード」を配布します。

気になる？

気になる！

口臭について

自分では気づきにくい面もある「口臭」。その主な原因としては、以下のようなものがあるとされています。

- 朝起きた直後や空腹時など、誰でもあるもの（生理的口臭）
- ニンニクやネギなど、においの強い食べ物によるもの
- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- 緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの

他にも、実際には口臭がないのにあると思い込み、過度に気にしてしまうケース（心因性口臭）もあります。一時的なものであればそれほど心配はいりませんが、気になる場合は歯科医院での相談・受診をおすすめします。また、歯や口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分にできているか、チェックすることもお忘れなく。



