

新学期が始まって2カ月が過ぎました。特に1年生は、新しい環境で、心身が疲れてきた頃だと思えます。夏休みは、もう少し先になります。日常生活リズム（朝食・運動・睡眠）を整えて、免疫力をアップさせ、「熱中症」や「細菌・ウイルス」に負けない体を作りましょう。



6月の保健行事

日にち	保健行事	対象者	時間
13日(木)	歯科検診（普通科）	普通科・職能開発科欠席者	9:00～
21日(金)	精神科相談	希望者	13:30～16:30

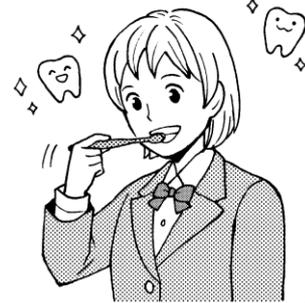
※精神科相談の御希望の方は、19日(水)までに担任に連絡帳等で、御連絡ください。相談時間は、約30分～1時間程度です。原則として、教員が同席させていただきます。御相談が多数あった場合には、翌月以降等で調整させていただくこともありますので、御了承ください。

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」

なぜ

むし歯になるの？

歯の表面につく^{しこう}歯垢には、「ミュータンス菌」などの細菌がいて、口の中の糖分をもとに「酸」を作ります。この酸によって歯の表面が溶け、むし歯になります。歯垢は歯みがきでないと落とせないで、食後にしっかりと歯をみがくことが大切です。

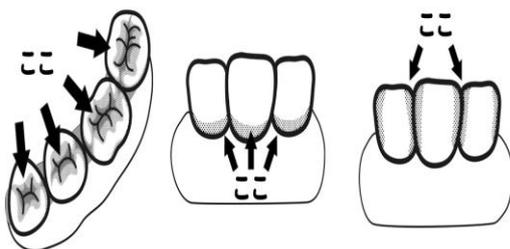


©少年写真新聞社2021

◎セルフケアと定期的歯科健診（プロケア）で健康な歯を保ちましょう。

～セルフケア～

毎日の歯みがき、特に奥歯・歯と歯肉の間・歯と歯の間は、「歯垢」がたまり「虫歯」になりやすいので、丁寧にみがきましょう。



～定期的な歯科検診とクリーニング～

「歯石」などは自分では除去できません。歯医者さんで、定期的なチェックをしてもらいましょう。



6月3日(月)より水泳指導を開始します

◆定期健康診断の未受診や必要な書類の未提出等があると水泳指導に参加できません

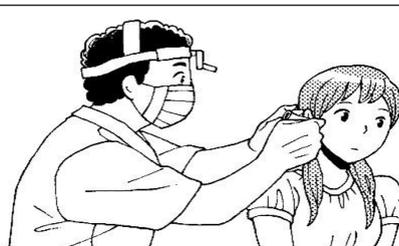
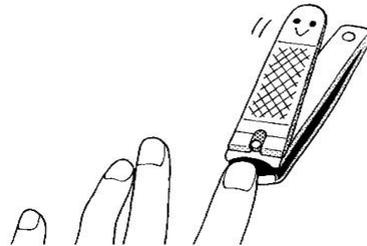
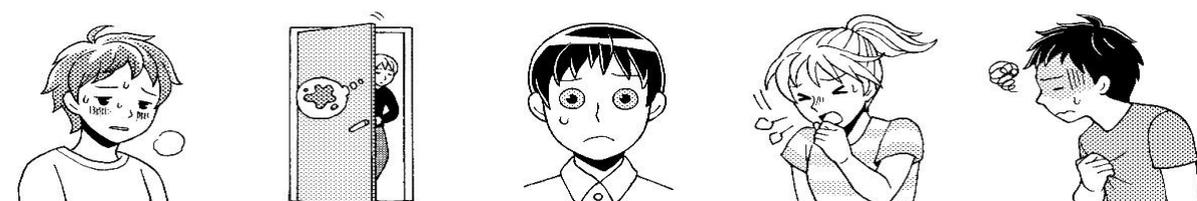
以下のような場合は水泳指導開始前に受診や書類提出等の御対応をお願いします。

- 内科健診、眼科健診、耳鼻科健診等で要受診となった場合
- 上記健診を学校で受けられなかった場合
⇒病院を受診し、水泳指導参加の可否を御確認の上、結果報告書を御提出ください。
- 主治医の意見書や学校生活管理指導票（該当者のみ）の未提出がある場合
⇒お早めに御提出ください。

◆水泳は、全身運動で体力を消耗します。また、けがや耳や目の病気があると、病気を悪化させてしまいます。水泳指導の日には、以下の点を確認してください。

水泳指導が始まります

プールに入る前に健康チェックを行いましょう！

<p>1. 目・耳・鼻などの病気は治療しましたか？</p>  <p>症状を悪化させることもあるので、きちんと治療を受けましょう。</p>	<p>2. 前日の夜はしっかり眠りましたか？</p>  <p>水の中での活動は、体力を消耗します。前日はしっかり寝て、万全な体調で臨みましょう。</p>
<p>3. 朝ご飯は食べてきましたか？</p>  <p>空腹状態では、力が出ず、また体調も崩しやすくなります。排便も促されません。</p>	<p>4. 手足の爪は切っておりますか？</p>  <p>水中で友だちを傷つけてしまうことがあるので、爪は短く切っておきましょう。</p>
<p>5. こんな症状はありませんか？</p> <p>熱がある 下痢をしている 目が赤い 鼻水やせきが出ている 気持ちが悪い</p>  <p>そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛む、けがをしているなどの症状があれば、先生に伝えて水泳の授業は休むようにしましょう。</p>	

©少年写真新聞社2024

◆プール熱（咽頭結膜炎）・はやり目（流行性角結膜炎）・とびひ（伝染性膿痂疹）にかかっている場合は、水泳指導には参加できません。必ず医療機関を受診してください。