

☆! ほけんだより ☆! 6月 ☆!

泉佐野市立第三中学校 保健室

蒸し暑い季節になりました。ようやく全員が登校できるようになりましたね。いつもとは違う始まりを迎えましたが、みなさんと協力しながらこの状況乗り越えたいと思っています。感染症予防のためにマスクをつける、手洗いをするということもその1つです。これからますます暑くなるので、しっかり睡眠をとる、朝ご飯を食べる、水分をとるなどして熱中症にも気をつけましょう。



健康診断に関するお知らせ

児童生徒の定期健康診断は毎学年6月30日までに実施することとされていますが、今年度については当該年度末日までに実施するということになりました。今後の健康診断の予定は調整中ですので、決まり次第お知らせします。

6月までに行ったもの ()内は対象学年

- 身体測定、視力検査 (全学年)
- 聴力検査 (1年生と3年生)

※欠席者については個別に対応させていただきます。

事後連絡になりましたが、換気をする、生徒どうしの距離を2mとる、マスクを着用する、1人行うごとに検診器具の消毒をする、といった対策を行いながら実施いたしました。

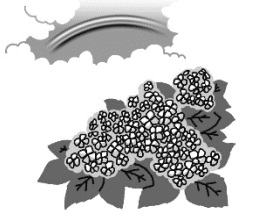
7月に行う予定のもの

- 尿検査 (全学年) • 内科検診 (全学年) • 心臓検診一次 (1年生)

※感染症の状況によっては変更になる場合があります。日程等は後日お知らせします。

健康観察のご協力、ありがとうございます

ご家庭での健康観察とサインをありがとうございます。朝のお忙しい時間帯で大変かと思いますが、引き続きよろしく願いいたします。



歯と口の健康について

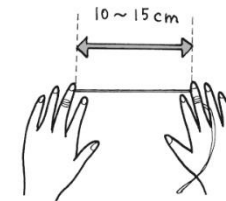


6月4日～10日は、歯と口の健康週間でした。例年は1学期に歯科検診を行っていましたが、今年は2学期以降になりそうです。みなさんの歯と口は健康ですか？

もっときれいに… デンタルフロスの使い方

歯ブラシでていねいにみがいていても、歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、みがきにくい部分には歯垢が残りやすいものです。そこで、歯ブラシだけでなくデンタルフロスを使うことで、さらに効果的なケアをすることができます。

- ① フロスを約40cm出し、間隔が10～15cmくらいになるように両端を左右の中指に巻きつける。



- ② 人さし指や親指を使い、フロスの間隔を1～2cmにして、ゆっくり動かしながらフロスを歯と歯の間に入れる。



- ③ 歯に巻きつけるようにして、上下に動かしながら歯の側面をこする。歯肉を傷つけないように注意。



- ④ 終わったら、うがいをして口をすすぐ。



◎鏡を見てフロスの位置を確認しながら、ゆっくり、ていねいに使いましょう。

◎歯肉に炎症がある人では、使い始めは少し血が出る場合があります。続けて使っても血が出る場合は歯医者さんに相談してください。



歯ブラシだけでは、歯の間の汚れは30%ほどしか落とせないそうです。歯ブラシとデンタルフロスはセットで使いましょう。フロスを使うことで口臭を減らすこともできます。