

保健だより

令和7年6月6日
浦安市立富岡中学校
保健室 NO12

友だちの風景

宮澤 章一

まず ぼくがいて
つぎに きみがいるのか
まず きみがいて
つぎにぼくがいるのか

雨あがりの かたつむり 二ひき
並び その姿を 見つめながら
存在するものの 在り方を 思う

そつだ まずも つぎにも いらぬ
ぼくが いま きみに

きみが いま ぼくに
いっしょに「やあ」と笑いかける
・・・だから仲間なのではないか

並んで歩み いっしょに学び
だから友だちなのではないか



今月の保健行事

日時	検査項目	対象学年	連絡事項
6月10日(火) 11:10~14:30	脊柱側弯症検査	1学年	上は長袖ジャージ1枚(男子は半そで可)、 下はハーフパンツで行います。 ※救済日は6月11日、6月20日です。
6月11日(水)	尿2次検査 1次検査救済	該当者のみ	・1次検査未提出者の人も提出してください。 ・8:40までに保健室へ提出してください。
6月30日(月) 13:30~	心臓・結核2次 検査	該当者のみ	・浦安市消防本部で行います。 ・該当者には、後日連絡します。

【保護者の方へ】 『日本スポーツ振興センター 災害共済給付』について

浦安市では、医療機関を利用する際には受給券を利用することができますが、学校管理下で発生した負傷等については、受給券を使用せずに、医療機関の窓口にて保険証を使用のうえ3割分を支払い、後日、日本スポーツ振興センター災害共済給付を受けていただくこととなります。(日本スポーツ振興センターの給付金は、窓口負担額より1割多く医療費総額の4割が支給されています。また、同一の負傷等に関し、その治療が継続される場合は、支給開始後10年間にわたり医療費給付が受けられます。)

なお、今年度の日本スポーツ振興センター「災害共済給付」の掛け金の集金(460円)は、今月、口座より集金させていただきますことになっております。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



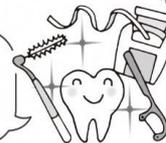
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



歯の健康のために大切なこと



感染症等の予防について

体育祭が終わり、かぜ様症状での来室が増えています。様々な感染症がありますので、日頃から感染予防をしていきましょう。

～自分のからだは、自分で守るものです。次のことに留意して生活していきましょう～

◆予防のために日頃から大切なことは・・・

- ・手洗い・うがい・咳エチケット(咳が出るときはマスク着用) ・換気
- ・バランスの取れた食生活・睡眠・発熱や嘔吐の症状があるときは、自宅で休養

セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める

