

保健だより

令和6年6月17日

浦安市立富岡中学校

保健室 NO12

友だちの風景

宮澤 章二

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
並ぶ 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

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 いっしょに学ぶ
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18日（火）	尿 2 次検査 1 次検査救済	該当者のみ	・まだ検査をしていない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28日（金） 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・疾病については、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になります。（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、口座より集金となっております。

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



新型コロナウイルス感染症の予防について

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

◆予防のために引き続き大切なことは・・・

- ・適切な換気
- ・手洗い等の手指の清潔や咳エチケット
- ・発熱やのどの痛み、せき等の症状がある場合には、自宅で休養することが重要です。
無理をして登校しないこと。

○出席停止期間

発症日の翌日を1日目として5日間経過し、かつ、症状軽快後24時間を経過するまでの期間。

無症状の場合は、検査日の翌日を1日目として5日間。

なお、発症から10日間を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



梅雨時も健康に過ごすために

 熱中症 に注意	 紫外線 に注意	 食中毒 に注意	 寒暖差 に注意
 まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。	 雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。	 原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。	 蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ

口の中には、1,000 億以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる「黄色ブドウ球菌」がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

★早めに飲み切る ★コップに入れて飲む ★保管する時は冷蔵庫に入れ早めに飲む