

○新型コロナウイルス感染症について

大阪府の、緊急事態宣言が延長されました。新規感染者数は減少傾向ですが、重症者の病床数の逼迫、新しい変異株の流行の恐れ、まだまだ心配な状況です。特に変異株は、若い方の重症化も懸念されています。感染力も強く、今までの1.5倍という情報もあります。

でも私たちのすることは変わりません。もう一度感染症予防対策を確認し、改めて基本を徹底しましょう。



◆6月3日(木) 身長体重測定・視力検査(全学年)と聴力検査(1・3年)を実施します。

持ち物：視力矯正器具(メガネなどを使用している場合)



◇2年生登校時間：9時30分です

登校したら、下足室→1階南・中渡り廊下→中館中央階段→各教室へ
他学年は、健診・HR中です。静かに

◇更衣はしません。制服のまま測定します。

◇各検査場への移動および検査中は静かに！

移動は担任の先生の誘導で行います。



注意！
お団子ヘアでは、身長が計測できません。

◆今後の保健行事

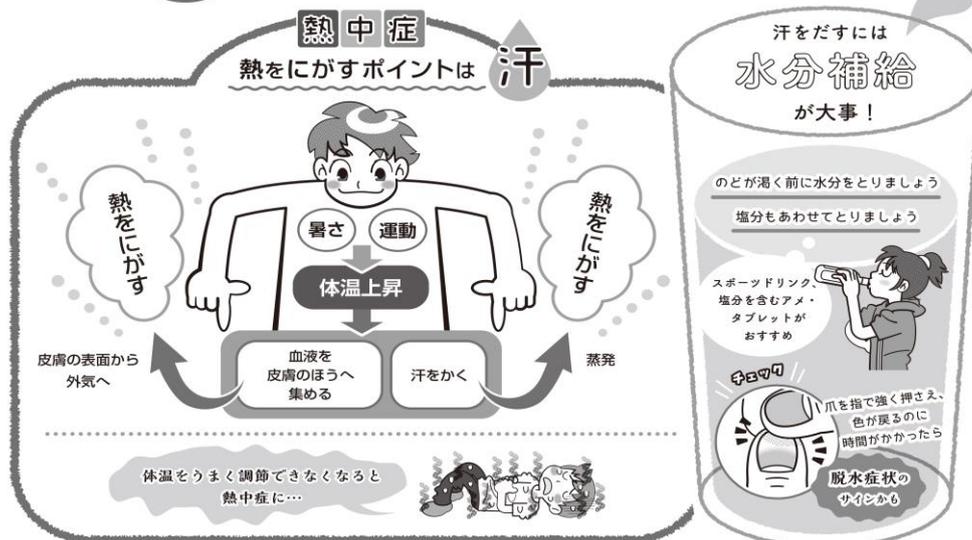
- 6月10日(木) 尿検査最終(学校で行うのは最後、忘れないように)
- 6月15日(火) 欠席者内科検診(4月22日欠席者)

気温が上昇してきましたが、まだ体は暑さに慣れていません。今の時期は湿度も高く、

熱中症の発生が増加します。

要注意です！

ポイント！ 汗 暑い！を乗り切ろう



熱中症 今日危険度チェック

環境は...

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は...

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は 気をつけよう！



歯とお口の ギモンにお答えします



歯と口にまつわる3つの身近なギモンにお答えします。ほかにも気になることがあったら、保健室に聞きに来てくださいね。

む し歯ゼロでも歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

歯医者さんでできること

トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談

専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

受診していることたくさん

ずみずみまでキレイに

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1~2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



プロの目でトラブル予防

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

親 知らずが生えてきたけど絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

親知らずって?

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半~20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。



抜く? 抜かない?

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうがいいときもあります。

こんなときは抜くことも

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけがでていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など



マ スク生活と口の健康が関係しているってホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

口呼吸って?

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



だ液を出すには?

よく噛んで食べよう

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

こんな食べ物を選ぼう

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布・納豆 など

