

保健だより



第3号

令和4年6月6日(月)

文責：西会津中学校養護教諭 新妻 正子

6月保健めあて

歯の健康についてよい習慣を身につけよう!

今月6月4日から10日は、全国的に「歯と口の健康週間」として歯の健康について考える機会です。
“歯と口の健康は全身の健康につながる”と言われるくらい、歯の健康を保つことは非常に重要です!この機会にもう一度見直してみましょう!

歯と口の健康週間～自分の口の健康を見直そう～

歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。



放っておくとどんどん硬くなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り
奥歯のみぞ

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。



健康動画配信「こゆり健康チャンネル」



YouTubeで限定公開中です。ぜひご覧ください!
動画の内容

・むし歯、歯周病、歯の磨き方などについて

けんこう
こゆり健康チャンネル



西会津小学校
西会津中学校

※6月6日(月)～6月10日(金)の
18:25～18:30

ケーブルテレビでも放送中!

西会津町立

西会津中学校

Nishiaizu Junior High School



西会津中学校のHPでも保健室情報などをアップしています。ぜひ、ご確認ください!

裏面あり

対策の内容について確認！

ポイント1

保護者の皆さまへ（共通）

- ・ご家庭では、**検温**を始め、**体調を確認**し、喉の痛みなど**少しでも症状があるときは登校・登園は控えて**ください。
- ・同居するご家族に**感染者が確認された場合は、所属する学校や関係する施設に速やかに連絡し、登校を控える**などの検討を。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

福島県HP『子どもの感染症拡大防止重点対策』より参照

引き続き、家庭内感染の割合が高い状況にあります。家での対策、学校での対策を確認し、感染症対策の見直しをしましょう！

会話をするときは
マスクをつけましょう！



5分間の会話は
1回の咳と同じ



気温が上がってきました！熱中症対策を今からしましょう！

知って防ごう熱中症

熱中症には熱失神・熱疲労・熱けいれん・熱射病の4つのタイプがあります

- 熱失神…めまい、失神、顔面蒼白、脈が速くなる・弱くなる
- 熱疲労…脱力感、けんたい感、めまい、頭痛、吐き気
- 熱けいれん…足・腕・腹部の筋肉の痛みとけいれん
- 熱射病…反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない

熱中症は防げる病気！
気温や湿度の状況を見て活動しましょう！



【保健室よりお知らせ】

各種検診について、該当項目があった場合、「治療報告書」を配付しています。また、未受診の検査がある生徒について、受診のお知らせを配付しています。受診の際は、学校から配付しているお知らせをよく確認し、6月中に受診をするようご協力お願いします。ご質問等ございましたら、担任または、養護教諭までご相談ください。