生徒のみなさん、保護者様　　令和５年（２０２３年）　６月１２日

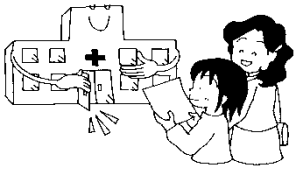
６月　保健だより

六浦中学校
保健室

＊健康診断が終わりました

・４月から行っていた健康診断ですが、すべての項目が終了いたしました。
結果について、**疾病の疑いのある生徒にのみ「検査のおすすめ」をお渡ししています。**
なるべく早めに、専門医での診察・治療をすませ、**受診報告書を担任へ提出してください。**
受診予定のない場合は、その理由（経過観察中など）を記入して提出してください。

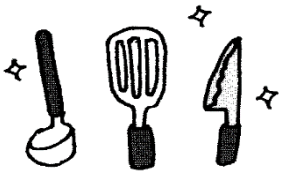
・学校での健康診断は、**疾病の疑いのある人をふるいわけるスクリーニング**ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。



・定期健康診断の結果や記録は夏休み前にお知らせする予定です。

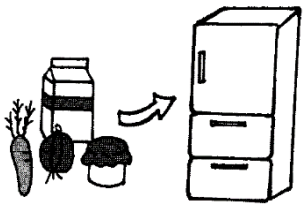
＊食中毒に気をつけて

先日、関東地方での梅雨入りが発表されました。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒がおこる好条件といえます。
原因菌を食べ物に寄せつけないための注意点は？？



≪つけない≫
食材や自分の手、調理器具などについている細菌やウイルスを、他のものに広げないように注意しましょう。

≪やっつける≫
食中毒の原因菌をやっつけるには、加熱調理が基本です。特に、肉・魚・卵は中心部までしっかり加熱しましょう。



≪ふやさない≫
多くの細菌やウイルスは、１０℃以下では増殖がゆっくりになり、－１５℃以下で増殖が停止します。早めに食べるか冷蔵庫へ！
（ただし、冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」という過信は禁物です）

＊歯の健康を守ろう

６月４日～１０日は「歯と口の健康習慣」です。その目的として「歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る」というものがあります。

乳歯から永久歯に、一度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、しっかり手入れを行いましょう。

ミュータンス菌がつくる酸で

むし歯ができる

むし歯をつくるミュータンス菌は、食べ物に含まれる糖分をえさにしてプラーク（歯垢）をつくります。プラーク（歯垢）の中で増えたミュータンス菌が糖分から酸をつくります。この酸でむし歯をつくります。

歯みがきのポイントはここだ！

歯石は

歯みがきではとれない

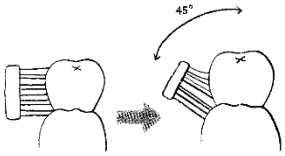
歯並びがでこぼこしたところも

みがき残しが多い

歯と歯肉のさかい目も

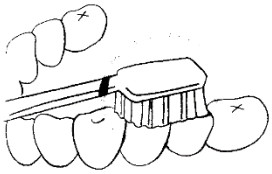
みがき残しやすいところ

歯と歯肉のさかい目には

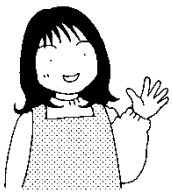


歯ブラシをななめにあてる

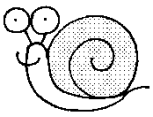
奥歯のかみ合わせ部分には



軽い力で毛先をあてる



～保健室より～



★すべての健康診断が終了しました。みなさんの健康診断を受ける態度が素晴らしく、学校医の先生達も褒めてくださいました！とても誇らしく、嬉しかったです♪

★前期中間テストが終わり、本格的に体育祭の準備が始まります！
この時期は湿度が高く、毎日の気温差も大きいため、体調を崩しやすいです。
熱中症にも注意！暑さに慣れていない６月～７月にかけて熱中症の発症リスクが高まります。
体育祭前に「保健だより～熱中症対策号～」を配付予定です。ぜひ見てください。