

# 6月 保健だより



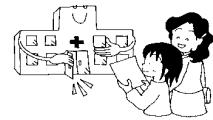
六浦中学校  
保健室

## \* 健康診断の結果について

- 4月から行っている健康診断の結果について、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。受診しない場合は、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の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。

### ～検査のすすめ～

内科検診の結果	心音異常、脊柱、皮膚、栄養状態など
歯科検診の結果	むし歯、歯肉炎、かみ合わせや顎関節など
眼科検診の結果	結膜炎などの目の病気
耳鼻科検診の結果	耳、鼻、のどなどの病気
聴力検査の結果	耳の聞こえ
視力検査の結果	裸眼及び矯正視力が B(0.7～0.9) C(0.3～0.6) D(0.2 以下)



## \* 食中毒に気をつけて

飲食を通して原因となる菌やウイルスが体内に入ると食中毒を起こすことがあり、嘔吐や下痢などのつらい症状が出ます。気温や湿度が高くなる梅雨の時期から夏にかけて、原因となる菌が食品中で増えやすくなるので、食中毒の危険が高まります。予防の3原則を学びましょう。

### 《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。

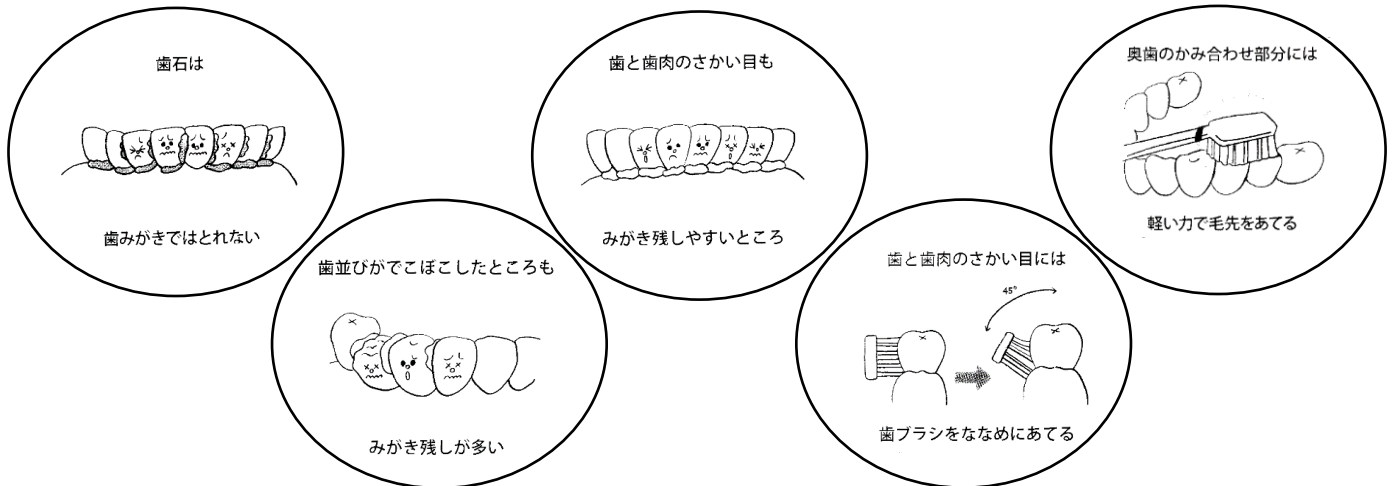
ミュータンス菌がつくる酸で



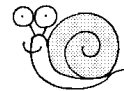
むし歯ができる

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。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。この酸でむし歯をつくりま。

## <歯みがきのポイント>



## ～保健室より～



★「保健室ってどんなところ？保健室の先生は何をしているの？」と聞かれることがあります。

保健室は保健管理センターとして救急処置だけでなく健康診断・保健調査・保健情報管理・環境衛生・心身の健康相談など様々な働きをしています。

一番大きな役割は、自分の健康について学習する場所であるという事です。「なぜけがをしたのか？」原因を考え、けがを予防することや応急手当（冷やす、安静にする、止血の方法など）ができるように学びます。また「なぜ調子が悪くなったのか？」と一緒に考え、生活習慣の見直しができるようにサポートしています！

★体育祭が近づいてきました！

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。