ほけんだより 6月

令和５年６月９日
佐倉市立井野中学校
保健室

木々の緑が鮮やかでさわやかな風が吹く季節となりました。この時期は時間帯によって寒暖差があり、体調がすぐれないという人も多くみられます。宿題や習い事など、様々な事情はあると思いますが、睡眠時間はできるだけ確保し、気候に順応できる体をつくりましょう。

６月の保健行事

１３日（火）　内科検診　　１年　２年３･４･５組
１４日（水）　背柱側わん症検診　１年　２年(前年度未実施者)
　　（3D スコリオ検査）
２２日（木）　歯科検診　　１年　２年３･４･５組　ユーカリ
２８日（水）　内科検診　　２年１･２組　３年　ユーカリ

★お願いしたいこと★

○内科検診について
女子は、サイズが大きいＴシャツと上ジャージが必要です。

○脊柱側わん症検診について
髪が長い人は、肩や背中に髪がかからないように髪型を工夫しましょう。

あなたはきちんとみがけてる？

6月4日～6月10日　歯の衛生週間

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう歯周病対策！

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク（歯垢）が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

みがき残しを無くして、歯周病を予防しよう！

★よく噛んで食べると　良いことがいっぱい★

① 歯やあごの成長を助け、顔のバランスを良くする。
② 唾液の分泌が促進され、むし歯や歯周病を防ぐことができる。
③ 唾液腺ホルモンを刺激することで、老化防止になる。
④ 頭の血流が良くなり、頭の働きが良くなる。
⑤ 表情筋を刺激することで、表情が豊かになる。

体を暑さに慣らす「暑熱順化」をしていこう

体が暑さに慣れることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。梅雨明け直後は暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすい時期です。今のうちから暑熱順化をしておきましょう。

① 汗をかく習慣をつけておく	② 運動をする	③ 生活習慣を整える
こまめに汗をかくようにすると、汗腺の機能が高まります。すると汗が早くたくさん出るようになり、体内の熱を逃がす能力が高まります。	普段運動をしていない人は、短時間の軽い運動から始めて徐々に内容や時間を調整していきましょう。水分補給も忘れずに☆	暑い日が続くと、体力が低下しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、生活習慣を整えておきましょう。

保護者の皆様へ

☆感染症に罹患した時に必要となる治癒証明書について

治癒証明書については、これまで紙でお渡ししていましたが、井野中学校のホームページからダウンロードできるようにいたしました。感染症に罹患したことが分かった場合はこれまで通り学校にご連絡をいただき、その際ご自宅でダウンロードされるか紙を希望されるかについて教えてください。

【治癒証明書は３種類あります】
●インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用（保護者が記入）
●インフル・新型コロナ以外の感染症用・・・はしか、水ぼうそう、おたふくかぜ 等（医療機関が記入）
●その他の感染症用・・・溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病 等（保護者が記入）