

ほけんだよ 6月

令和8年6月1日

佐倉市立根郷中学校

保健室

だんだん蒸し暑くなってきました。まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいといわれています。食生活や睡眠時間、水分補給、服装の調節など気を付けて、本格的にやってくる夏に向けて準備を念入りに行いましょう。

6月の予定

- 4日(木) 尿検査提出 最終日
- 11日(木) 耳鼻科検診(1年生、2・3年該当者)
- 18日(木) 眼科検診(1年生、2・3年該当者)

歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



麻疹(はしか)にご注意ください

麻疹の感染拡大について注意するよう、連日の報道でも取り上げられています。

【麻しんとは】

麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症で、感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症します。

【症状】

感染の約10日後に発熱や咳、目の充血などの風邪症状が現れ、2〜3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発しんが出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、1,000人に1人程度の割合で脳炎が発症します。

【感染経路】

空気感染等により非常に強い感染力をもちます。

発症日の1日前から解熱後3日間まで感染力があります。

【予防と対策】

手洗いやマスクは感染予防として十分ではありません。最も有効な予防法は、麻しん含有ワクチンの接種で、2回接種によって体に免疫の備えができていないと、発症予防や重症化予防の効果が期待できます。

☆予防接種については本人と保護者の判断が尊重されます。未接種の方はご検討ください。

※感染した恐れがある場合は、病院へ電話連絡し、指示に従ってください。

健康診断

受けて終わり

じゃもったいない!

気になることが見つかったら



受診のおすすめをもらったら



結果がバッチリだった人は



ほけんしつから ~ハイ、チーズ?! の巻~

- 1年生の校外学習の引率に1人で行きました。
- 到着したらまず広場で写真撮影、なのですが... 1組は... イエーイ
- 2組は... かけ声とせがまの手の位置
- 3組は... (先生、手をクロスしてハイ、上手です!)

今日のポーズ、難しい、でも楽しい!