

笑顔

2020年 7月 8日
幸手市立東中学校保健室

学校での新しい生活様式が始まり 1 か月が経ちました。少しずつ疲れがたまってきている人もいないのでしょうか。長い休みから学校生活へと生活リズムが変わり、体力が落ちている場合もあります。けがをしたり体調を崩したりする人も何人か見られます。急に暑さが厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って、元気に夏を過ごしてほしいと思います。

【保護者の方へお知らせとお願い】

- 家庭での健康観察と体調管理
 - 家庭での健康観察の実施に御協力をお願いします。土日でも必ず検温しお子様の体調に御配慮ください。**発熱や風邪症状等がある場合は、無理をしないで、家庭での休養をお願いします。**(出席停止扱いとなります)また、同居の家族に発熱等の風邪症状がみられるときも**出席停止となります。**発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合も、かかりつけの医療機関などに相談してください。
 - 幸手市では、**37.5 度以上の発熱があった場合、解熱剤を使用していない状態で症状が治まり解熱した後2日を経過するまで御家庭で様子を見ていただくことになっています。**
- アウトメディアチャレンジの実施について
 - アウトメディアチャレンジの振り返りファイルを金曜日に配布します。
 - 保護者の方に「お子様に向けてメッセージ」を記入していただきます。**月曜日に提出してください。**
- 熱中症と新型コロナ対策について

熱中症を防ぐには、「こまめな水分補給」「暑さに備えた体力づくり」が大切です。**大きめの水筒(1日あたり1.2ℓを目安)をご用意ください。睡眠不足や朝食抜きは熱中症にかかりやすい**と言われますので、健康管理をお願いいたします。

【7月7日に衛生検査を実施しました】

- | | |
|------------------------|------|
| (1) 歯ブラシを持ってきているか。 | 100% |
| (2) ハンカチ・タオルを持ってきているか。 | 98% |
| (3) 爪は清潔にし、短く切っているか。 | 92% |
| (4) 朝ごはんは食べてきたか。 | 97% |



東中学校では、給食後の歯みがきを全員が実施しています。歯ブラシを忘れることのないようにしましょう。



むし歯にならないように、予防することが大切だよ！



たくさんの素晴らしいポスター・標語が提出されました。

【健康診断・保健行事の日程が決まりました！】

内科検診	1年生	7月20日(月)
(変更)	2年生	7月21日(火)
	3年生	7月27日(月)
歯科健診	全学年	9月10日(木)
思春期の心と体講演会	2年生	7月30日(木)
認知症サポーター養成講座	1年生	9月2日(水)



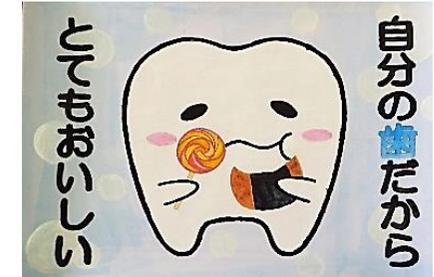
授業参観日

★歯科健診は9月になりますので、「冷たいものが歯にしみる」「歯みがきで血が出やすい」「歯石がある」「歯が痛い気がする」などの症状がある人は、早めにかかりつけの歯科医院にご相談ください。

【東中学校 歯・口の健康ポスターの審査結果】

【最優秀賞】 2年 小林 桃羽さん

【最優秀賞】 3年 野口 麟さん



令和2年度「歯・口の健康標語」の審査結果

最優秀賞

磨いてる？	自分の心と	輝く歯	3年	小沼侑香里
満面の	笑顔のヒミツ	むし歯ゼロ	3年	湊谷 昭吾

優秀賞

歯みがきで	輝く笑顔	輝く歯	1年	新井 皐雅
歯を磨こう	抜けてからでは	もう遅い	1年	折原 由里菜
きれいな歯	笑顔で笑う	むし歯ゼロ	1年	服部 碧星
歯がきれい	笑顔も心も	美しい	1年	張ヶ谷仁宏
白い歯で	未来輝く	みんなの笑顔	2年	新井 陽菜乃
きれいな歯	自然と笑顔	あふれだす	2年	新井 美優
白い歯で	笑顔の花を	咲かせよう	2年	工藤 月菜
歯みがきで	未来へ白い歯	プレゼント	2年	田口 加奈
歯みがきで	口も心も	爽やかに	3年	鈴木 歩乃花
めざそうよ	白い歯で笑う	未来の自分	3年	深井 彩花

歯・口の健康に関するポスター

【優秀賞】 1年 間中 弘輝さん



【優秀賞】 1年 木村 翔瑛さん



健康な歯を守るために大切なもの

思春期は、ホルモンバランスや生活が乱れやすいので、歯肉炎になりやすい時期でもあります。お口の健康を維持するだけでなく、免疫力を上げ全身の健康を維持するためにも、定期的なメンテナンス（お手入れ）が大切です。

自分でできる毎日の歯みがきも、鏡を見ながら、1本1本の歯をていねいにみがいて、美しい歯の束中をめざしましょう。

みがきのこしが多いのはこんなところ



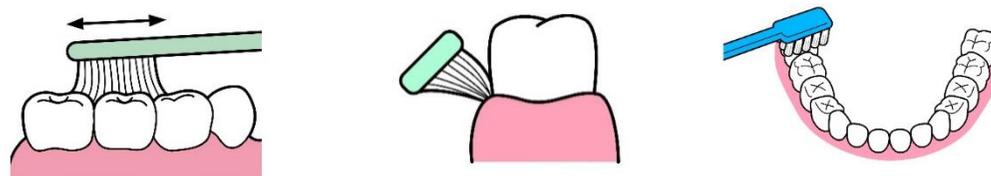
【優秀賞】 1年 篠崎 由奈さん



【優秀賞】 2年 尾崎 百桜さん



歯のみがき方のポイント



歯に毛先をしっかり当てて、小さく動かして、1〜2本ずつみがこう！

歯と歯肉の境目は、歯ブラシをななめに当てて、細かくみがこう！

奥歯の溝は、頬の側から歯ブラシを入れてみがこう！

【優秀賞】 3年 戸田詩音莉さん



今年度は休業中の実施でしたので、たくさんの方にポスターを提出していただきました。ありがとうございました。



歯のブラシから9のお願いです

<p>歯をきれいにしたあとは… 私もきれいにして</p> <p>歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。</p>	<p>汚れはとれても… 濡れたままにしないで</p> <p>しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。</p>	<p>たくさん使った… そろそろ交換を</p> <p>毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。</p>
---	---	---