

笑顔

2020年6月15日
幸手市立東中学校
保健室

学校生活が再開し、みなさんと一緒に過ごせてうれしい気持ちでいっぱいです。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行が終息したわけではありません。自分の命だけでなく大切な家族や友だちの命を守るために、人との距離をとることや手洗いを習慣にしてほしいと思います。暑い日もあり疲れもでるころです。徐々に学校の生活リズムに戻していきましょう。

【 保護者の方へお知らせとお願い 】

1 家庭での健康観察と体調管理

- (1) 毎朝の検温、帰宅後の健康状態を確認し、風邪症状や熱がある場合は備考欄に体温の記入をしてください。必ず保護者の方の押印をお願いします。
- (2) 発熱や平熱より高く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) 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合だけでなく、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。

2 「新しい生活様式」における熱中症の予防のポイント(環境省・厚生労働省より)

- (1) 学校生活では通常マスク着用ですが、熱中症予防のために、人との距離を確保できる場合には、マスクをはずし休憩することができます。自転車置き場や昇降口など周りに人がいて人との距離が保てない場合はマスクを着用してください。マスク忘れのないように御協力をお願いします。



ソーシャルディスタンス
人との距離を確保(2m以上)



友達にあげることはできません。

- (2) 手洗い後や汗拭きに使用するハンカチやタオル、熱中症予防のための大きめの水筒(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いわれますので、健康管理をお願いいたします。

心と体を元気にする応援ごはん

【 新型コロナウイルス感染症予防・熱中症予防にも朝ごはん! 】

★思考力と集中力を高める「チロシン」を組み合わせて、ごはん中心の食生活にしてみよう!

- (例) ごはん+納豆+しらす干し ごはん+たらこ
- ごはん+豆腐とわかめのみそ汁
- ごはん+プロセスチーズ+かつお節+しょうゆ

★チロシンを多く含む食品

納豆・しらす・豆腐・厚揚げ・たけのこ・チーズ・アーモンドなど



朝食を食べてから登校しましょう

【健康診断の日程が決まりました!】

尿検査提出日 全学年6月30日(火)
内科検診 1年生7月20日(月) 2年生7月27日(月)

忘れずに!

予備日7月1日(水)
3年生7月28日(火)

学校での新しい生活様式

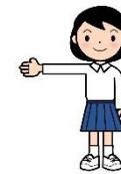
① マスクの着用



正しくつけて、咳エチケット

② こまめな手洗い

体育の後、トイレの後、共有のものを触った後(特別教室の授業の後)、給食の前後清掃の後など、こまめに石けんด้วย手を洗いましょう。清潔なハンカチで拭きます。



③ ソーシャルディスタンス(人との距離の確保)

人との間隔をできるだけ2m、最低1mあける。



未来の自分のために

歯が20本以上あればよく噛める!つまり、いつまでも自分の好きなものを楽しく食べられるのです。

東中学校では、全員が給食の後の歯みがきをしています。毎日のていねいな歯みがきを習慣にして「美しい歯の東中」をめざしていきましょう。

「CURE(治す)」から「CARE(お手入れ)」へ

思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいので、歯ぐきが炎症を起こす歯肉炎になりやすい時期でもあります。

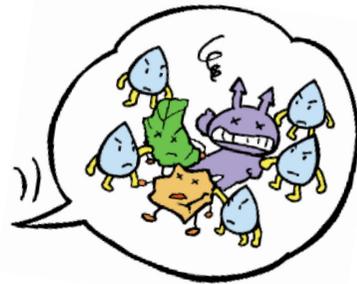
～健康な歯を守るために大切なもの～

- 1 はみがきで口の中を清潔に保つこと
- 2 規則正しい生活で免疫力を高めること
- 3 歯医者さんで予防のためのお手入れ



歯のお掃除など定期的なメンテナンスは、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大切です。学校での歯科健診は9月になりますので、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

オレは
ミュータンス菌!



ミュータンス菌を たおせ

むし歯の原因になる細菌は、糖分を餌に酸をつくります。歯にくっつくねばねばした歯垢には、ミュータンス菌がたくさんいますよ！市販の薬品で染め出しをして歯の汚れを確認して、どこにみがき残しがあるのかみてみましょう！



毛先が開いていたら、新しい歯ブラシと取り換えましょう（1か月に1回が目安です）



Round 1

大事な歯がねらわれている！

口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす

VS だ液



大丈夫！
ふだんから
ミュータンス菌を
洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、
糖分が入った食べかすも
洗い流しています

さらに
攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、
しっかりかむことが大切。
「1口30回」を目指そう。



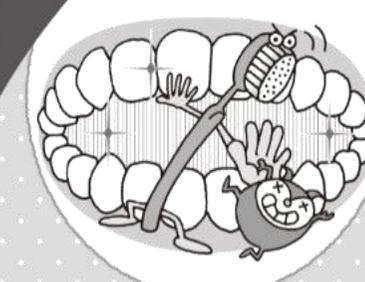
Round 2

歯垢ができた！

だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢

VS ハブラシ



大丈夫！
上手な
ブラッシングで
さよならだ

ブラッシング
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす



Round 3

歯石ができた！

歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石

VS 歯医者さん



大丈夫！
専用の道具を使って
取り除きます

歯石がつくと高まるのが、
むし歯・歯周病・口臭な
どのリスク。
年に2～3回を目安に、
定期的な受診しよう。



歯の役割



食べ物を噛みくだく



表情をつくる



発音を助ける

まだまだある！ だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ



プロの凄ワザ！

歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる
と「歯周病」になってしまうんだ。
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！