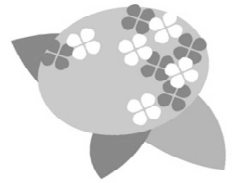


ほけんだより 6月



令和 2.6.1 (月) 発行 愛宕台中学校保健室

休校が終わり、今日から学校が再開されました。みなさんの体調はどうですか？

6月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。また、雨が降ると余計に湿度が高くなり、じめじめ蒸し暑くなります。暑いと感じたら上着を脱ぐなどしてきちんと自分で衣服の調整をしていきましょう。体調管理をしっかりして、楽しく元気に学校生活を送りましょう。



6/4~10は歯と口の健康週間です！

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、歯と口の健康週間行事の標語の部の審査会がなくなってしまいました。審査会がないため賞はつきませんが、愛宕台中学校の代表として、足利市に10点出品しました。



★代表作品を紹介します！



【1年生】

- ・ 食べものを かねでかむ come 健康歯
- ・ 歯みがきは 健康な歯を 守る武器
- ・ 輝こう 歯から口から 笑顔から

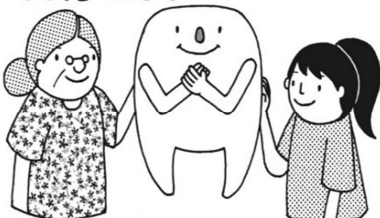
【2年生】

- ・ むし歯なき 輝き目指して 歯みがきを
- ・ 歯みがきは 笑顔になれる 魔法だよ
- ・ 丈夫な歯 食事の楽しみ 増しますね

【3年生】

- ・ 歯みがきと あなたの意識で ダブルケア
- ・ 歯みがきで むし歯とおさらば バイバイ菌
- ・ 大事な歯 みがいてなくそう むし歯0
- ・ 歯みがきは 時間をかけて 歯の用心

自分の歯



いつまでも大切に

★8020運動ってなあに？

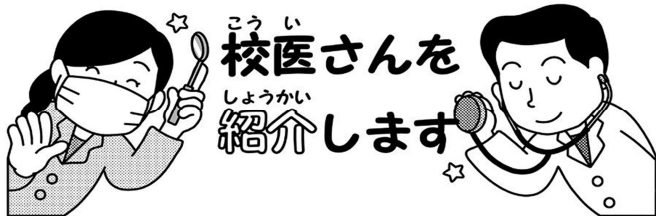
1989年、厚生労働省と日本歯科医師会が『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！』という運動を提言しました。これが、8020運動の始まりです。しかし、現在の日本人80歳以上の人の残っている歯の平均本数は8本です。一人一人が中学生のうちからしっかりと歯をみがき、自分の歯を大切にしていきましょう。

保健室利用について



保健室から、いくつかお願いがあります。しっかり守って、みなさんが気持ちよく保健室を使えるようにしたいですね。ご協力をお願いします。

<p>保健室で休むときは必ず、授業担当の先生に言ってから来ましょう。</p>	<p>保健室に入る時、出る時は「失礼します。」「失礼しました。」を必ず言いましょう。</p>	<p>保健室で休憩する場合は原則1時間です。</p>
<p>原則として内服薬はあげることができません。頭痛や生理痛がひどい人は、各自、家から薬を持ってきてください。</p>	<p>傷口を洗うなど、保健室へ来る前に自分でできることはしてから来てください。</p>	<p>保健室には休んでいる人がいます。騒いだり遊ばないでください。</p> <p>×NG×</p>
<p>保健室にあるものを使うときは、ひと声かけてから使ってください。</p>	<p>保健室は、</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ケガの手当てをするとき ② 具合が悪いとき ③ 悩みや不安があるとき ④ 自分の身長やからだについて知りたいとき などなど... <p>何かあったら気軽に来てね。</p>	<p>養護教諭の石島です！今年度もよろしくお願ひします。</p>



健康診断の時や、学校で見かけた際には元気なあいさつをしましょう！

【学校医】

- ・内科： 伏島 堅二 先生（伏島医院）
- ・眼科： 猪ノ坂 貴子 先生（みなみ眼科）
- ・耳鼻科： 青柳 充雄 先生（青柳耳鼻咽喉科医院）

【学校歯科医】

- 鶴田 朝樹 先生（つるた歯科クリニック）
- 【学校薬剤師】
- 西出 穰 先生（シロタ薬局）



保護者の方へ

①お子さまの健康観察について

お子さまの休校中の検温の記録、大変ありがとうございました。6月も引き続き、毎朝の検温チェックよろしくお願ひいたします。毎朝家庭の方でお子さまの健康観察をしていただいて、体調がすぐれない場合は無理せず休ませてください。欠席される場合は、8：15までに学校へ連絡お願ひします。

②今年度の健康診断について

1年生の心臓検診が6/26（金）で日程が決まりました。その他の検診については、まだ未定となっております。日程が決まり次第、ご連絡いたします。