

保健だより6月

今月の保健目標
むし歯を予防しよう

H30・6・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

梅雨の季節がやってきました。じめじめとした暑さで朝練後や体育のあと等体調を崩す人が出てきました。暑さになれていないこの時期は熱中症になりやすいものです。規則正しい生活を心がけ、健康なからだを作り、元気に過ごせるようにしていきましょう。

6月4日（月）～6月10日（日）は歯と口の健康週間です

6月7日に流山市で健歯コンクール・ポスターコンクールが開かれます。

本校の 健歯代表 3年3組 高橋 舜
3年2組 竹原 史織
ポスター代表 2年3組 山本 京香 の3名です。

健歯代表は、3年生のむし歯のない人の中から男女1名ずつ選ばれます。みなさんはむし歯はありましたか？むし歯があった人：1年生15人、2年生18人、3年生8人、歯肉の病気（歯周疾患）が見られた人：1年生56人、2年生7人、3年生41人でした。

歯周疾患は、歯と口の健康に大きく関わっています。歯を失う理由の第1位は歯周疾患によるものです。歯周疾患は適切な歯みがきによって改善します。みがき方の確認をしてみてください。

治療のおすすめをもらった人は早めに病院で受診しましょう。異常がなかった人も定期的に受診するようにしましょう。

じょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び

毛先が
ひろがって
替えましょ
う

小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力を入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが
力がべら
ないくら
いこの

10～20回が目安

1本1本ていねいに

みがき終わったら

ツルツルになったか舌で確かめよう

麻疹について知ろう

麻疹とはどのような病気か知っていますか？麻疹とは麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。日本はWHOより平成27（2015）年3月に麻疹が排除されたと認定されました。その後は海外からの感染により国内で集団発生がみられている病気です。感染力の強さや合併症の重さなどが心配されており、どのような病気なのか知っておくことが大切です。

- <症状> 発熱、咳、鼻水、結膜充血、発疹
- <感染力> 非常に強い。主な感染経路は空気感染。
- <潜伏期間> 約10～12日
- <合併症> 1000人に1人の割合で脳炎を発症。
死亡する割合も、先進国でも1000人に1人とされている。



<出席停止期間> 解熱した後3日を経過するまで
麻疹は予防接種が有効です。予防接種を2回受けていない場合にはかかりつけ医に相談の上、接種を検討しましょう。

6月の健康診断



5日（火）	心電図検診	11:20～	1年生
6日（水）	眼科検診	13:30～	全学年
13日（水）	内科検診	13:30～	全学年
20日（水）	尿検査2次		対象者
28日（木）	尿検査2次予備日		20日未提出者



※尿検査：2次検査の対象者には個別に連絡をします。連絡がない人は異常が見つからなかった人です。対象となった人は、20日（木）に忘れずに提出してください。また、1次検査と容器などが異なりますので注意してください。

保護者の方へ

- ・学校の管理下で発生したけがは日本スポーツ振興センターの申請対象となります。日本スポーツ振興センターへ申請するためには、流山市子ども医療費助成受給券と併用することができません。病院等又は薬局でお支払いをする際にご確認ください。なお、申請から給付までは2～3か月ほどかかります。
- ・出席停止の感染症と診断された場合には、すみやかに学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

⊘ 出席停止となる主な感染症

インフルエンザ、百日咳、はしか、おたふくかぜ、風しん、水ぼうそう、プール熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎 など

