

保健だより

2018. 6. 1

海南市立第三中学校

NO. 3

保健室



梅雨の季節がやってきます。雨が降ったり、むし暑かったり、気温の変化も大きいこの時期は、カゼをひいたり食中毒を起こしたりしやすく、心までジメジメしやすい時期です。引き続き、体調管理と衛生管理に気を配り、明るく前向きな気持ちで乗り切ってほしいと思います。



♪昼食後の歯みがきを当たり前♪
6/4～第2回歯みがき強化週間です!

6月4日～10日

歯と口の健康週間



「健口」から「健康」へ ～歯と口から体と心が元気になることを願って～

保健委員会では、今年度も三中のみなさんに昼食後の歯みがきをしてほしいと考え、歯みがきキャンペーンに取り組んでいます。6/4(月)～6/8(金)は「第2回歯みがき強化週間」です。歯の健康のために、クラスでパーフェクト、全校100%をめざして、みんなで歯みがきを習慣づけましょう。

今年度の歯科検診も、むし歯よりブラッシング不足・みがき残しによる歯垢や歯石、歯肉炎と診断される人が目立ちました。

正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についての歯垢を除去することが、いつまでもきれいな「いい歯」を保つ秘訣です。「口の中がきれいになる」＝「気持ちがいい」という感覚になると、歯みがきが習慣となります。保健委員会では、一人でも多くの人が歯の健康を保てるように、歯みがきの大切さを呼びかけていきます。



梅雨時も健康に過ごしましょう!

◆熱中症対策を忘れずに!!

- ・体調管理に注意!
- ・朝食、睡眠をしっかりとる。
- ・暑さに身体を慣れさせる。
- ・水分補給は「こまめに、多めに、塩分も…」



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

お茶は たっぷり持ってきましょう。

- ◆食中毒に注意!
- ◆ケガや事故を防ごう!

麻しん(はしか)の流行に注意しましょう!

全国的に麻しん患者数の増加が報告されています。

●感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染であり、感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると90%以上の確率で発症すると考えられています。

●潜伏期間は、8～12日程度です。症状は、発熱・咳・鼻水・眼の充血、口の中にコプリック斑という白い斑点が見られ、高熱とともに全身に赤い発疹が出ます。肺炎や脳炎などの重い合併症を起こさなければ、7日～10日の経過で回復します。

●麻しんの予防策としては、「予防接種を2回受けることが最も効果的である」と言われています。

●学校保健安全法で第二種感染症に指定されており、発疹を伴う発熱が解熱した後3日を過ぎるまで出席停止です。

歯・口の健康啓発標語コンクール



歯・口の健康啓発標語コンクールにたくさんの応募ありがとうございました。みなさんの協力で応募総数197作品集まりました。応募作品の中から生徒会執行部・専門委員長・HR委員・保健委員、三中の先生方に、いいなと思う作品を選んで投票してもらいました。校内コンクールの結果、投票数が多い上位作品★6点を6/2(土)・3(日)海南市保健福祉センターで開催される歯と口の健康イベント「歯・口の健康啓発標語コンクール展」に出品します。

♪応募作品の中から投票で選出された作品を紹介します♪



- ★ピカピカの 君の歯全部 金メダル 1A
- ★僕らの歯 共に進歩だ 命の「歯」 1A
- ★きれいな歯 笑顔を良くする パートナー 2A
- ★キレイな歯 未来の私に バトンパス 2A
- ★歯と共に 平均寿命 超えてゆけ 3C
- ★健康と 長寿の秘訣 歯みがきで 3C
- ・輝く歯 大きな口で ワッ歯ッ歯 1A
- ・きれいな歯 守りぬこうよ むし歯から 1A
- ・にっこりと 笑う自分と きれいな歯 1B
- ・光る歯は 笑顔を作る 宝物 1B
- ・その笑顔 一生保とう 歯と共に 1B
- ・幸せな 楽しい食事 歯みがきで 1B
- ・最高で 一つしかない 自分の歯 1B
- ・輝くよ 君の笑顔も 君の歯も 2A
- ・よく噛むと よくみがくのは ベストマッチ 2A
- ・よく噛んで 健康な歯と 歩んでく 2A
- ・きれいな歯 一生大事な 宝物 2B
- ・よく噛んで かみしめようよ 母の味 2B
- ・きれいな歯 笑顔になれる 魔法の歯 2B
- ・歯みがきで 自然ににっこり いい笑顔 3A
- ・歯みがきで 生涯続く 元気な歯 3A
- ・歯ブラシは 歯をきれいにする 魔法の棒 3A
- ・磨けばほら おっけーバブリー 歯もすてき 3A
- ・歯みがきで あなたの笑顔に 輝きを 3B
- ・歯みがきは 一歩一歩の 積み重ね 3B
- ・健康は きれいで丈夫な 良い歯から 3C
- ・朝起きて きれいにみがいて 良い一日 3C

