

# ほけんだより 6月

No.3

徳島県立城東高等学校

令和4年6月発行

最近は、不安定な天気が増えました。天気が悪い日は体調を崩しやすかったり、登下校中の怪我が起こりやすかったりして、保健室の来室者も多いように思います。また、湿度が高い日には気温が低い日であっても、熱中症が起こりやすいので要注意です。

「体調がおかしいな」「なんとなく気分が上がらないな」と我慢できるような体調不良やストレスであっても、早めに保健室へ来てくださいね。

## 健康診断の日程

日付	検診項目	対象者
6月 1日(水)	尿検査	未提出者 再提出者
6月 2日(木)	歯科検診	全学年
6月 8日(水)	耳鼻科検診	1年生 2・3年の希望者
10日(金)		1年生
13日(月)		1年生
※ 15日(水)		1年生

※予備日となっております。

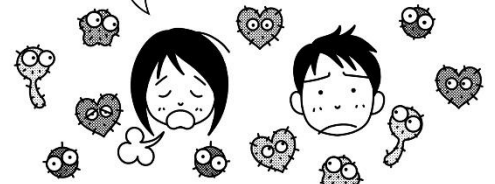
毎年6月は食育月間  
毎月19日は食育の日です



国の基本計画において、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」に定められています。徳島県では、令和3年3月に徳島県食育推進計画第4次が策定されたばかりで、最近ではcookpadに阿波ふうど☆徳島県というユーザーネームで、徳島県の特産物を使用したレシピや郷土料理を紹介しています。簡単に作ることができるレシピも沢山あるので、ぜひ作ってみてくださいね。

参考 URL: <https://cookpad.com/kitchen/13005842>

## 相談してね



心までジメジメしていませんか？  
辛い気持ちは吐き出してみましょ？

## 健康観察について

毎日、検温・風邪症状のチェックはできていますか？朝・夕1日2回の検温を行い、結果を記録しましょう。

- \*発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- \*かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218〔24時間体制〕）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- \*「健康観察結果」は、医療機関を受診する際、経過をみるすることができます。大切に保管・保存しておいてください。

少しでも体調に不安を感じる場合は無理をせず、休養してくださいね

# 保健室からのお知らせ

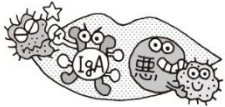
～独立行政法人日本スポーツ振興センターが  
大きく変わります!～

成年年齢引き下げに伴い、申請より約2か月後に18歳の誕生日を迎える場合は、原則本人が受給者となります。これから申請する人はもちろん、継続して通院している人にも当てはまります。書類提出の日より2か月以内に誕生日を迎える人は、口座登録用紙に自分名義の口座を記入してください。成人を迎える人で保護者名義の口座を希望する場合は、委任状が必要となるため申し出てください。



## 歯科検診

### 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

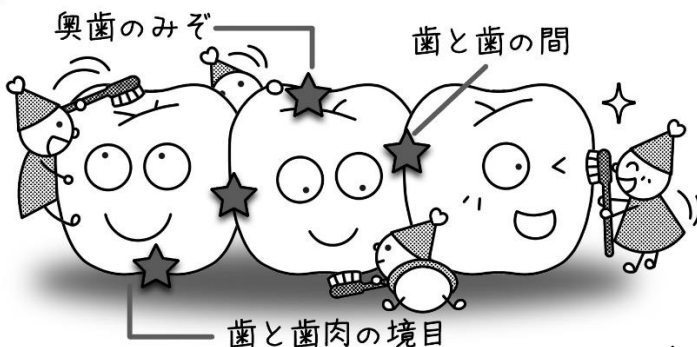
これも感染予防の大切なマナーです

### 歯科検診のマナー

- ① 歯科検診前は歯磨きをしておく。
- ② 歯科検診で使用したミラーは、家に持って帰る。

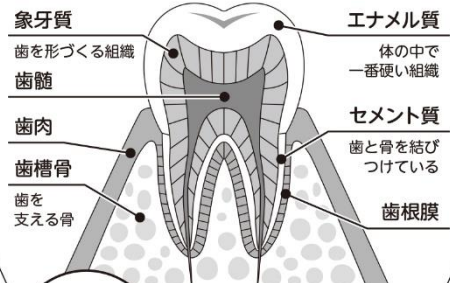


### 歯みがき、うぐに集中!



### 知っておこう

### 歯の構造



むし歯をほうっておくと...

エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

