



R3.6 宇和島南中等教育学校 保健室

梅雨時期は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。そのため、かぜをひいたり、体調を崩す人が案外多い時期です。服装で体感温度をうまく調節してください。

また、雨の日の自転車や徒歩での登下校中は、視界が悪くなることが考えられます。校内では湿気で濡れた廊下や階段は大変滑りやすくなっていますので、思わぬ事故やけがをしないよう、普段から余裕を持って行動しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策について

県内全域が6月1日から「**感染警戒期～特別警戒期間～**」に移行しましたが、引き続き、マスク着用やこまめな手洗い・手指消毒、換気などの基本的な感染対策の徹底をお願いします。

- ① 登校前の検温・健康観察を行い、症状がないことを確認して登校する。
- ② マスクの着用。ただし、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高い場合は、周囲の人と十分な距離を取った上で、適宜マスクを外して休憩する。こまめな水分補給も忘れずに！
- ③ 空調設備使用中も、教室の上部の窓四隅を開けサーキュレーターを活用して十分な換気を行う。
- ④ 不要不急の外出を控える。特に3密を避け、校内外を問わず感染リスクの高い行動をしない。
- ⑤ 抵抗力を高めるために規則正しい生活をする。(十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事)

< 6月の保健行事 > ※色覚検査(希望者)は、6月中に随時呼び出して行います。

日	曜日	保健行事	該当学年	連絡事項
14	月	歯科検診 8:55～	3・4年	・当日の朝、ていねいに歯みがきをしておく。
16	水	歯科検診 13:30～	5・6年	・昼食後、ていねいに歯みがきをしておく。
18	金	歯科検診 8:55～	1・2年	・当日の朝、ていねいに歯みがきをしておく。

★歯科検診では、歯ならび、かみ合わせ、顎関節、歯垢・歯肉の状態、むし歯かどうか等がわかります。学校歯科医の先生の言われることを聞いて、自分の歯の状態を知り、口腔ケアをしましょう。

< 歯科検診の記号の意味 >

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ○ _シ : 処置歯 (治療済みの歯) | ○ _シ : 未処置歯 (むし歯) |
| ○ _シ : 要観察歯(むし歯になりそうな歯) | ○ _シ : 歯周疾患 (歯肉炎の状態) |
| ○ _シ : 歯垢の付着と軽度の歯肉炎 | |



前期生必見!!

歯科通院助成制度のお知らせ

宇和島市では、小中学生の歯科通院に係る自己負担額(保険適応分)の全額を助成する制度があります。歯科検診後「歯科検診のお知らせ」を配付された人は、この制度を利用して、夏季休業中など早期に歯科を受診されることをお勧めします。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

「ひと口30回」が目標!よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする

噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



肥満を防止する

よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



あごの筋肉・骨が発達する

歯並びを整え、はっきりと発音することができます。



唾液がたくさん出る

唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

《女子生徒の皆さんへお知らせ》

愛媛県の男女参画・県民協働課より、コロナ禍における支援事業として、各学校に生理用品が配布されました。本校では、各学年の生徒用トイレに各一か所と、被服室横の多目的トイレに、県内3企業から提供いただいた生理用品を設置しましたので、必要な場合は利用してください。ただし、この支援事業は、今回限りの取組となっています。

