

ほけんだより 6月

2023年6月
初芝富田林高等学校
初芝富田林中学校
保健室

6月の予定

月 日	項 目
6/7 (水)	耳鼻科検診 (高1 高入生)
6/23 (木)	眼科検診 (中1・高1 高入生)
6月～7月中	色覚検査 (中1・高1の希望者)



雨が続き、じめじめ・ムシムシした梅雨の季節となりました。何となく気分がスッキリしない人もいるのでは…。そんな時には、室内でいつもと違った時間を過ごすのはどうでしょうか。例えば、読書をしたり、部屋の片づけをしたり…外で運動はできないけれど、室内でゆっくりストレッチをするのも気持ちよさそうですね。

さて今年度の定期健康診断も少しずつ終わりに近づいてきました。6月中に歯科検診や視力検査のお知らせをみなさんに配布するので、自分の身体の状態をよく確認しておいてください。受診が必要な人は、医療機関を受診し、報告書を保健室まで提出してください。

※尿検査で「所見あり」や「未提出」の人は、できるだけ早く病院を受診し、結果を保健室まで知らせてください。



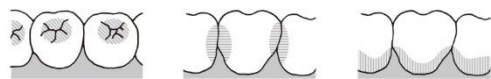
6月4日～10日は
歯の衛生週間
です。



口腔ケアがきちんとできていれば、歯と口の健康につながりますが、歯磨きはしているつもりでも、十分に磨けていない人も多いようです。

むし歯がなくても、歯が痛くなくても、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。一度しか生え替わらない歯は一生もの!! 日頃のお手入れは肝心です。

- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ ◇ 歯と歯の間 ◇ 歯と歯ぐきの境目

- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!

まいにち
シャカ
シャカ♪
歯みがき
チェックリスト。

食中毒予防の3原則

蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿で、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなります。冷蔵庫に入れておけば大丈夫!!と冷蔵庫を過信せず、食品の状態をチェックして、傷んでいるものは口にしないようにしましょう。

- ☑ 『つけない』
手指、調理器具 (食器)、
食材をよく洗う
- ☑ 『ふやさない』
調理済みのものは
早めに食べる
- ☑ 『やっつける』
加熱する際は中まで
しっかり火を通す



新型コロナウイルス感染症 出席停止届について

先日、さくら連絡網にてご連絡いたしました。新型コロナウイルスに感染した場合は、出席停止届(保護者記入)の提出が必要になります。

インフルエンザと同様、学校ホームページ右上の「在校生・保護者の皆さまへ」からダウンロードできます。保護者の方に記入していただき、登校再開日に担任へ提出してください。

また感染拡大防止のため、出席停止期間は厳守していただきますようご協力の程よろしくお願いたします。