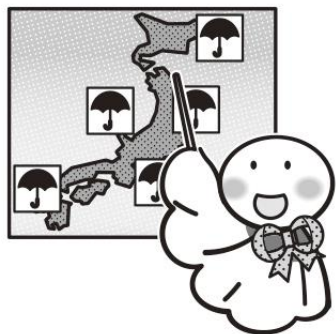


# ほけんだより 6月

高柳中学校  
保健室  
R4. 6月



関東は平年よりも1日早く梅雨入りしたというニュースを目にしました。晴れの日も夏のような暑さですが、雨が降ると急に肌寒くなりますね。気温・湿度ともに変わりやすいこの時期は体調も崩れやすくなります。引き続き体調管理・感染予防をしましょう。

また、雨の日は地面や廊下が滑りやすいです。登下校、校舎内でのけがに気をつけましょう。

## 1学期の健康診断が終了しました

### 検査・治療をすすめられたら



### 早めに受診しましょう

1学期に予定していたすべての健康診断が終了しました。6/10(金)の尿検査の結果を除き、異常があった場合の検診結果についてはすでに配付しています。各検診で「結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早めに病院で診てもらいましょう！

1学期末には全員に結果一覧を配付します。

学校でのマスクの着用について、千葉県教育委員会がリーフレットを作成しました。暑くなってくると、熱中症が心配です。マスクをしているとどの渴きが感じにくくなるため、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう！

## 優良健歯生徒に選ばれました

柏市では、毎年歯科検診の際に、学校内で歯がきれいな人として、「優良健歯生徒」通称かむかむ大使を2名選出しています。今年度のかむかむ大使は、3年生の二人が選ばれました。

学校歯科医さんによる最終選考の様子



学校歯科医さんは、年々生徒たちの口腔状況がよくなっていて、来年のかむかむ大使候補もたくさんいるとおっしゃっていました。

日々の歯磨きを丁寧に行い、口の中で良い環境が保てるようにしていきましょう！

## 学校でマスクはどんな時に外していいの？

—学校の各場面におけるマスクの取扱い—

千葉県教育委員会

|               | 身体的距離が確保できる場合<br>(※2m以上を目安) |    | 身体的距離が確保できない場合 |    |
|---------------|-----------------------------|----|----------------|----|
|               | 屋内                          | 屋外 | 屋内             | 屋外 |
| 会話を行う場合       | 着用<br>(※1)                  | 不要 | 着用             | 着用 |
| 会話をほとんど行わない場合 | 不要                          | 不要 | 着用             | 不要 |

★ 熱中症リスクが高い夏場においては、熱中症の対策を優先し、マスクを外すことを推奨します。  
(注) マスクの着用を希望する場合におけるマスクの着用を否定するものではありません。

※1 十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可

### マスクの必要がない場面の例

- 登下校※1
- 体育の授業
- 運動部活動※2

※1 公共交通機関を利用する場合には、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。

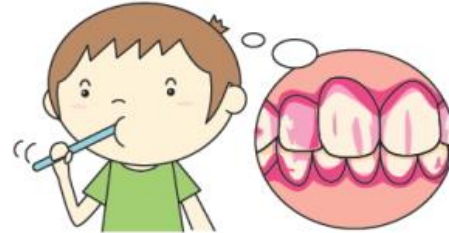
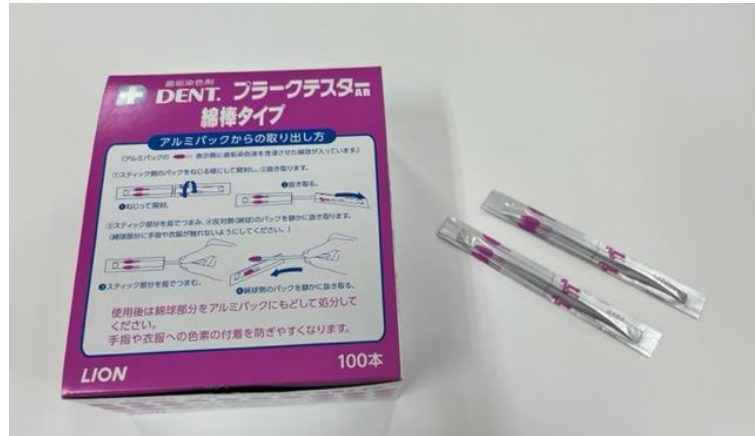
※2 部活動については、部室や更衣室の利用時、飲食や集団での移動などの際に、クラスターが発生しており、マスク着用など感染対策が必要です。





## 今年もやります！ 歯垢染め出し

歯と口の健康習慣がある毎年 6 月に高柳中では、歯垢染め出しチェックを行っています。今年は期末テストが終わる 6/17(金)に配付しますので、土日の休みを使ってお家でやってきてください。自分では普段気がつかない『みがき残し』に気がつくことができますよ！



## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスを考えて『何を食べるか』もちろん重要ですが、『どう食べるか』も重要です。食べ方の面で注目したいのが、『噛むこと』の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです！



### 噛むことの効用

あごの骨や筋肉が鍛えられる



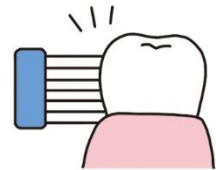
食べすぎを防ぐ → 肥満防止



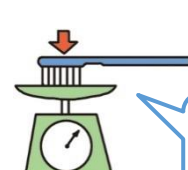
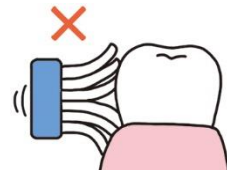
※唾液がたくさん出ると…食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる

## 歯みがきのコツ！

①毛先を歯にきちんとあてよう



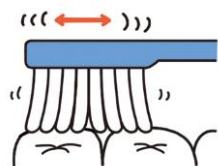
②力を入れ過ぎないようにしよう



みがく力の目安は  
150~200g くらい

「はかり」で  
確かめてみよう！

③歯ブラシをこまかく、  
小刻みに動かそう



④みがきにくいところの上手なみがき方

前歯の裏は  
「かかと」で



奥歯は  
「つま先」で



歯と歯の間は  
「わき」で



### よく噛んで食べるために

ひと口の分量を  
少なめにする



「ながら食べ」を  
しない



水分(汁物や水)で  
流し込まない



噛みごたえのある  
食べ物をとる

食べるときには、ひと口ごとに 30 回くらい噛むことが理想とされています。噛む回数を自分で数えたり、ひと口ごとにお箸やスプーン、フォークを置いて食べたりすることも効果が期待できます。まずは自分で噛むことを少しずつでも意識していけるとよいですね！