



令和5年6月1日

泉小中学校

文責 大野



梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



「健康診断の実施⇒受診のお知らせ配付⇒早期治療・回復」 よろしくお願いします。



保健調査等の記入・提出ありがとうございました。おかげさまで、6月1日に泉小中学校の健康診断は終了しました。

検診の結果から、学校医・学校歯科医からの指示で、保護者様宛に受診のお知らせを配付しています。

受診のお知らせを受け取ったら、早期に受診・治療を行い、早期に有意義な学校生活ができるようにしましょう。ご協力をお願いします。

健康診断結果一覧も配付しますので、お子様の成長の様子もご確認ください。



新型コロナウイルス感染症感染拡大防止策にご協力いただき ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の感染症法※上の位置付けが5類感染症になりました
(※感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律)

感染症法では、感染症について感染力や感染した場合の重篤性などを総合的に勘案し1～5類等に分類し、感染拡大を防止するために行政が講ずることができる対策を定めています。

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、これまで、「新型インフルエンザ等感染症(いわゆる2類相当)」としていましたが、令和5年5月8日から「5類感染症」になりました。

法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、国民の皆様の自主的な取組をベースとした対応に変わります。
厚労省HP

これまで、健康状態のチェック、マスクの準備、濃厚接触者の出席停止、体調不良者の早めの早退など大変お世話になりました。

学校では、これまでの感染拡大防止策の学びを、今後の感染症に対する対策に生かしていきたいと思っています。



平時から求められる感染症対策について

- ♥(1) 児童生徒等への指導
- ♥(2) 児童生徒等の健康観察
- ♥(3) 換気の確保
- ♥(4) 手洗い等の手指衛生の指導
- ♥(5) 咳エチケットの指導
- ♥(6) マスクの取扱い
- ♥(7) 清掃
- ♥(8) 抵抗力を高めること など

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル(2023.5.8〜)より

6月保健目標：歯を大切にしよう

寝る前の歯みがき

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

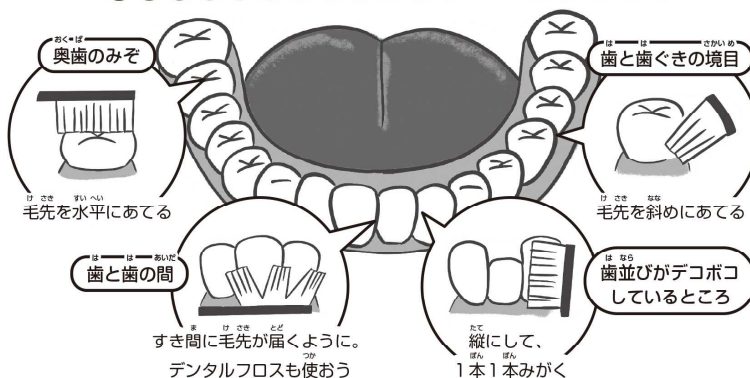
答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



みがき残しやすい場所 と みがき方



『暑熱順化』はこれからできる熱中症予防です。

人間は、暑さに多少慣れることができます。これを暑熱順化といいます。暑熱順化により発汗までの時間が早くなり、特に、前胸部と前額部の汗がすぐに出るようになって心臓と脳の温度上昇を食い止める働きがあります。暑さに慣れてくると、体温を一定に維持する働きが向上するとともに水分や Na（ナトリウム）を失いにくくなります。

暑熱順化のポイント

- ・「やや暑い」環境で「ややきつい」運動を行う
- ・1日30分程度、1～2週間ほど
- ・暑さに慣れると体温調節がうまくでき、熱中症になりにくくなる



お風呂に入って汗をかくのも効果的

