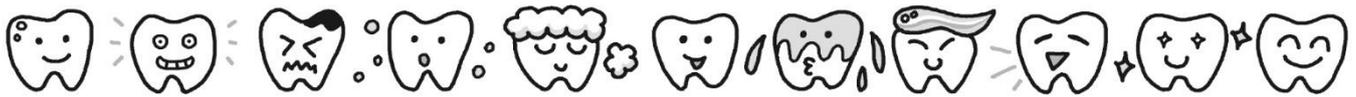


# 保健だより

南河原中 保健室  
No.3  
2021.5.31

気温・湿度も上がって初夏を思わせる季節となりました。日中に25℃を超える日も多くなってきたので、熱中症を予防できるよう、学校生活では水筒・タオル・着替えの準備をしましょう。

いよいよ3年生は最後の大会になります。今までの成果が報われるよう、大会当日は万全の態勢で臨みましょう。



## 6月4日～10日 歯・口の健康週間

### 一生を共に歩む 自分の歯

学校で実施する歯科健診では、むし歯（乳歯・永久歯）、CO（要観察歯）、要注意乳歯、歯肉炎・歯垢・歯石の付着、歯列・咬合・顎関節の異常がみられる場合に、医療機関への受診を勧めています。

COや歯肉炎くらいなら大丈夫と思っていても、歯肉の根元がむし歯になってしまったり、数ヶ月の放置でCOがむし歯に進行しまったりすることもあります。

また、むし歯が1本あることで、他の健康な歯もむし歯になってしまい（感染症と同じ）、ひどくなればなるほど、治療するための時間も必要になってきます。

症状がないような軽度のうちなら、数回の通院で終了し、その後は歯の健康を維持することができます。よりよいケアの方法も教えてもらえるので、自分の財産にもなります。

「部活で時間がない」・「怖いから後でいい」と言わずに一日でも早く受診をしましょう。

with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア



歯みがき指導

セルフケアへのアドバイス

6月4日



6月10日

健康週間  
歯と口の



歯間掃除



歯みがき

セルフケア

洗口



舌みがき

歯・口の健康を守る行動が感染予防にもつながると言われています。  
毎日のセルフケア・専門医のプロケアを活かして、感染予防につなげましょう。

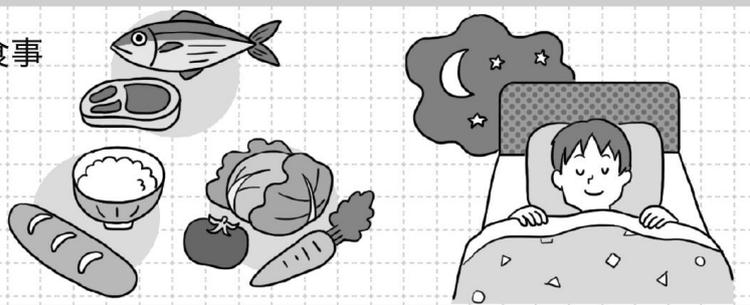
# 体を守る機能 **免疫** を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

行田市でも先月から新型コロナワクチンの予防接種が始まりました。マスクなしで安心して過ごせる日々はもう少し先になりそうです。引き続き感染対策をお願いします。

## 5月の衛生検査の結果から

### 学校全体の結果

つめ ……**87.2%**  
ハンカチ タオル ……**71.5%**  
ティッシュ ……**78.9%**  
マスク ……**100%**  
の達成率でした。

体育や部活動、給食の前、トイレの後など  
手を洗う場面が多いです。

ハンカチやタオルは、毎日清潔なものを  
用意しましょう。

つめが長いと何かにぶつかったときに大きく割れてしまったり、相手をケガさせてしまうこともあるので、週に1回は切って整えましょう。

