

保健だより 6月

令和7年6月 倉敷市立船穂中学校 保健室



5月はどの学年でも校外学習があり、学校全体がバタバタとしていましたね。中間考査も終わり、ほっと一息ついているかもしれません。しかしこの時期は、日中の気温が高くなり、昼と夜の気温差が大きくなって体調を崩す人が増えています。これから暑くなる季節ですが、熱中症に十分注意をしながら、体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう。

● 熱中症に注意しよう！



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

船穂中では、熱中症対策として、暑さ指数(WBGT)計を正面玄関や体育館に設置する予定です。また、環境省の「熱中症予防情報サイト」において「暑さ指数」が31℃以上は原則運動禁止となるため、体育の授業や部活動を休止します。熱中症にかからないよう、体調管理に気を付けて生活しましょう。

毎日、必ず水筒やスポーツドリンクを持参して、熱中症を予防しましょう！



● 百日せきにご注意ください！

百日咳とは

百日咳菌によって引き起こされる急性の気道感染症です。一年を通じて発生がみられます。かぜのような症状が続く場合は早めに受診しましょう。

感染経路

飛沫感染: 患者の咳やくしゃみなどのしぶきを吸い込むことによって感染
 接触感染: 菌に汚染された手で口、鼻、眼などをさわることによって感染
 感染力が強く、家族や学校、職場など集団感染することがあります。

予防・対策

- ★ 飛沫感染への対策として“咳エチケット”！！
- ★ 接触感染への対策として“手洗い”！！

※百日せきに感染した場合、「出席停止」となりますので、必ず学校までご連絡ください。

◆ ご注意がみられます ◆
 カタル期 (約2-3週間持続)
 発熱、けいせんとともに咳が出るようになります。合併症として肺炎や脳膜炎などもあり、乳児では注意が必要です。
 ▼ 回復期
 激しい発熱は次第に減衰し、やがて回復に向かいます。回復まで、全経過で約2-3週間かかります。



歯科検診のお知らせ
 6月3日(火) 9:00～…3年・2A・DE
 6月10日(火) 9:00～…2B・1年
 ○検診当日の朝は、しっかりと歯みがきをしておきましょう。

何て言ってる？ 歯科検診

<p>CO 要観察歯 むし歯になりそうな歯</p>	<p>現在歯 なしかせん 治療の必要のない健康な歯</p>	<p>GO 歯周疾患要観察者 軽い歯肉の炎症がある</p>
<p>C むし歯 しー？ カリエス? 治療が必要なむし歯</p>	<p>○ 処置歯 治療が済んでいる歯</p>	<p>△ 喪失歯 (永久歯) 永久歯がなくなった状態</p>
<p>G 歯周疾患罹患者 ジー? 治療が必要な歯周疾患</p>	<p>× 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯</p>	

痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が6月にあります。検診終了後、歯科検診を受けた全員に「歯・口の健康診断結果」を配付します。その中で、「受診のすすめ」に○があった人は早めに受診するようにしましょう。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的は『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものです。歯みがきは毎日していると思いますが自己流になりがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをお勧めします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。倉敷市では、中学生まで医療費が無料化されています。この機会に受診が必要な人も今まで定期健診に行っていなかった人も、ぜひかかりつけの歯科医院へ行ってみましょう。

