

7月の保健行事

- 7(水) 専門委員会 ハンカチ・爪検査
- 15(木) 脊柱側彎症検診 9:00 1年生 第一会議室
- 16(金) 脊柱側彎症検診予備日 総合福祉センター
情報モラル教育 ①3年・②2年・③1年
講師: NPO 法人 地域教育ネットワーク
代表理事 笠松直美 氏

熱中症～季節の変わり目に注意～

熱中症は「真夏に起こる」と思いがちですが、体がまだ気温の変化に慣れていないこの時期は、真夏程の暑さでなくても、熱中症が起こりやすいと言われていいます。個人差はありますが、一般的に前日と比べると気温差が5℃以上になると、体へかかる負担が大きいです。日本気象協会の発表によると、「2021年は、気温は全国的に平年より高くなる見込み」とあります。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識を持ち、予防に努めましょう。

- ① 適宜マスクをはずしましょう。屋外で人と十分な距離を確保している場合は、マスクをはずしましょう。
- ② のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。(汗をかくときは塩分補給も忘れずに)

一人一人の基本的感染対策(三つの基本)

私たちは引き続き、自分のため、そして大切な人のために、私たち一人一人ができることを考えて行動することが求められています。基本的感染対策

- ① 身体的距離の確保(2mあける)
- ② 正しいマスクの着用
- ③ こまめな手洗い は当たり前のこととしてとらえ行動に移してください。

1年歯科保健指導を実施しました! 6/17(木)



学校歯科医の西山先生と埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士さん4名を講師に、「飲み物の糖分量を知ろう!」というテーマで、歯科保健指導が行われました。口の中にいる細菌は、食べ物や飲み物を食べたり飲んだりした時の「糖」を栄養にして「歯垢」(デンタルプラーク)を作ります。歯垢の中にいるむし歯菌が「酸」を作り、その「酸」が歯を溶かしてむし歯にします。歯垢の中にある歯周病菌の出す「毒素」が歯肉を腫らして歯肉炎にします。

***歯垢** = 「細菌のかたまり」

また、飲み物の糖度と糖分量の計算方法を学びました。

***糖度** → 液体100mlの中の砂糖の含有量

飲み物に表示されている「栄養成分表示」の「炭水化物」を見ると糖度と糖分量がわかります。

***炭水化物** = 糖度 = 糖分量

ある炭酸飲料の栄養成分表示(100ml) → 炭水化物 12g → (糖度: 12度)・(糖分量: 12g)
500ml ペットボトルの糖分量: $12g \times 5 \text{倍} = 60g = 3g \text{スティック} \times 20 \text{本分}$

生徒感想

○自分が思っていたよりも飲み物に砂糖が入っていて驚いた。糖度が低くても、PHで酸性が強くとむし歯になりやすい飲料があることを知った。(PH5.5以下で歯のエナメル質が溶け出す)唾液がPHを中和してくれると知り、ちゃんと歯みがきをして口の中を清潔にしたい。
○レストランで、ドリンクバーをたのむと、たくさん色々なジュースを飲んでいるので、糖分をいっぱい摂っていることを今日学びました。歯垢の事や歯周病菌の事を教えてもらい、たくさんの事を知ることができてよかったです。

○よく飲んでいる炭酸飲料の恐ろしさがわかった。これからは、お菓子や飲み物に気をつけたい。何も意識せずに歯みがきをしていたけど、次からは、歯垢を取り除くことを意識して、歯みがきをしていきたい。

○おまけで出てきたエナジードリンクは、カフェインや糖分が一番多いから気をつけたい。
○今日教えてもらった前歯のみがき方では、歯みがきテストで自分もできていなかった所なので、1本1本丁寧につま先を使いみがいていきたいです。これからも、おばあちゃんになっても健康な歯でいられるようにしたいです。



新型コロナウイルスワクチン接種について (志木市)

接種券発送及び予約開始スケジュール 6月24日現在

※予約開始時間は、開始日の午後1時ごろになります。

現行発送日	対象年齢	予約開始日
6月28日(月)	60歳～64歳	6月29日(火)
7月5日(月)	55歳～59歳・高校3年生相当	7月6日(火)
7月12日(月)	50歳～54歳・中学3年生	7月13日(火)
7月19日(月)	45歳～49歳	7月20日(火)
	40歳～44歳	7月27日(火)
	35歳～39歳	8月3日(火)
7月26日(月)	30歳～34歳	8月11日(水)
	25歳～29歳	8月17日(火)
	20歳～24歳	8月24日(火)
	15歳～19歳	8月31日(火)
	12歳～19歳	8月31日(火)

新型コロナウイルスワクチンの接種について

～志木市ホームページより抜粋～

電話予約について

受付時間:午前9時から午後5時(土曜日、日曜日、祝日も受付)

コールセンター・予約センター:0570-003-990 (※通話料がかかります。)

コールセンターへの電話はくれぐれもお間違いのないようお願いいたします。

※048で始まる番号ではありません。類似番号を持つ事業所から苦情を受けております。

インターネット予約について

ログインID:券番号(10桁の数字)

パスワード:ご自身の西暦での生年月日(8桁)

URL:

<https://area34.smp.ne.jp/area/switch/00002G0005fjjJSV4k/resLoginSwitching>

こちらのURLをクリックすると、予約システムに入れます。

ただし、一部のスマートフォンでは対応しておりません。その場合は、上記コールセンターへお電話にてご予約ください。

ワクチン接種について

ワクチンは、必要数が入ってまいります。接種できないことはありませんので、ご安心ください。ワクチン接種に際して、介助が必要な方は、介助者の同行が可能です。

新型コロナウイルス感染症ワクチン接種について

志木市では、市民の皆さまがかりつけ医など身近な医療機関で安心してワクチン接種できるよう、個別接種を実施します。

*詳しくは志木市のホームページ等をご覧ください。

