



お天気に恵まれ、第51回体育祭も無事終わりました。一生懸命頑張っているみんなの姿がステキでした。これから梅雨の時期が近づき、天候が不順になるため、体調を崩しやすい時期です。部活動の大会が始まりますので、健康管理をお願いします。このところ、気温差がはげしく、体調を崩している人が目立ちます。睡眠をたっぷりとり、自分の体調をしっかり整えましょう。

志木第二中学校
保健室
R5. 6. 1

6月の保健行事

は 歯みがきで健康な歯を ✨

6月1日(木) 歯科健診(2年生) 13:30～ 学校歯科医 西山先生

4日(日)～10日(土) 「歯と口の健康週間」

令和5年度標語

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」



5日(月)～9日(金) 令和5年度 第1回歯みがきコンクール

コロナ禍で給食後の歯みがきを中止にしていたですが、
給食後の歯みがきに取り組んでみましょう！歯ブラシを忘れずに！

8日(木) 歯科健診(1年生) 13:30～ 学校歯科医 西山先生

15日(木) 内科検診(2年生) 13:20～ 学校医 夢沼先生

27日(火) 結核健診(精密検査) X線直接撮影 志木市役所 保護者引率

7月5日(水) 脊柱側弯症検診(1年生) 13:30～ 第二相談室(1F)

18日(火) 脊柱側弯症検診予備日(欠席者)保護者引率

14:00～14:30 志木市総合福祉センター



6月下旬～

水泳は体力強化にとってもよい運動ですが、体調管理をしっかりしないと事故につながる危険性もあります。次の注意を守って安全に泳ぎましょう。

★眼科・耳鼻科の病気は受診する ★手・足の爪を切っておく

★プールのある日の朝は、健康観察をしっかりする ★排便を済ませる

★準備運動をしっかりする ★シャワーでしっかり体を洗う

★プールのきまりを守る

◎朝食をしっかり食べる ◎前日は、早く寝て、睡眠不足にならないようにする

歯と健康づくりのために ～フッ化物洗口事業～

*志木市では、平成26年～志木市内小学校、平成29年～志木市内中学校でフッ化物洗口を実施しています。志木二中では、毎週金曜日の朝に、1分間のフッ化ナトリウム溶液(10mL)によるぶくぶくうがいを行っています。

*フッ化物洗口は、①歯を硬く・強くする ②歯の再石灰化を促進する ③細菌の酸産成を抑える効果があります。

*埼玉県・埼玉県歯科医師会は「埼玉の子どもにむし歯はいらない」を合い言葉に、フッ化物洗口を推進しています。幼稚園・保育園・小中学校等施設での歯科健診、昼食後の歯みがきなどとともに、健康教育と並んで希望者に対しフッ化物洗口をする」と効果的です。学校で実施すると集団で行うことができ安価(生徒一人当たり年間20円位)で継続しやすく、みんなでむし歯の予防ができ、仲間意識もでて子どもの健康教育にもよい影響を与えます。

歯みがき



フッ化物洗口



歯医者さん



光化学スモッグに注意

自動車の排気ガスや工場から出るばい煙などに含まれている窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線にあたり、複雑な化学反応をおこしてできる光化学オキシダント(酸化性物質)やアルデヒド類などは、ある濃度以上になると、人体や植物などにいろいろな被害をあたえます。これが「光化学スモッグ」と言われているものです。

★こんなときに発生しやすいのは・・・ ○5月から9月の晴れた日 ○気温が24℃を超え、風が弱い日

★被害にあったら・・・ ○すぐに屋内に入る ○目が痛い→水道水で目を洗う ○のどが痛い→うがいを
○呼吸困難、手足のしびれ、意識がなくなる→すみやかに病院へ。

★被害にあいやすいのは・・・ ◆睡眠不足・朝食抜きの人 ◆疲れている人 ◆アレルギーの人

★光化学スモッグが発生したら・・・ 注意報→教室のカーテンを閉める

警 報→校庭やプールでの活動はすぐに中止し、屋内に入る