

ほけんだより 10月号

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。暑さも和らぎ、読書にスポーツにと、活動しやすい季節です。しっかり食べて、しっかり寝て、実りのある季節にしましょう。寒暖の差が激しいですので、体を冷やして体調を崩さないように気をつけましょう。

10・11月の主な健康診断の予定

新型コロナウイルス感染症予防のため、健康診断の日程が変更する場合があります。その都度、連絡をさせていただきます。

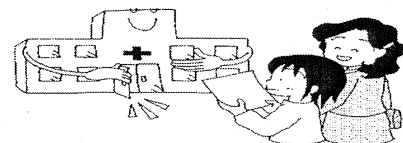
日程	検診項目	時間	対象学年	場所
10月 8日(木)	眼科健診	13:30~	2年	保健室
10月22日(木)	歯科検診(欠席者)※1	昼休み	該当者	
11月 5日(木)	胸部X線検査※2	13:30~	1年	会議室前

※1 前回の歯科検診を欠席した生徒に、前日に連絡します。忘れずに来てください。

※2 胸部X線検査を受ける際は、男女とも上下体操服で受けましょう。当日、忘れずに体操服を持ってきてください。来月のほけんだよりでも再度お知らせします。

「性に関する講演」について

3年生のみなさんへ。10月7日(水)5時間目に、MCサポートセンターみつくみえの松岡典子先生をお招きし、「性に関する講演」をしていただきます。友達伝えに聞く情報やインターネット等に溢れる性に関する誤った情報に惑わされるのではなく、生涯を通じて性に関する正しい知識を身に付けてほしいと思います。しっかり聞きましょう。



健康診断の結果について

健康診断の結果のお知らせを配付しています。健康診断で病院の受診が必要とされた生徒にのみ受診のお知らせを配付していますので、用紙をご持参の上、病院を受診してください。その後、担任を通じて学校に提出して下さい。結果のお知らせを配付しても、回収率は非常に低いのが現状です。「検査では、毎年同じ結果だから」、「病院へ行くのが面倒くさい、時間がない」という生徒の声を聞くことがあります。「たった1本の虫歯だから大丈夫」と長年治療しないまま放置しておく、口臭の原因や将来、歯周病を引き起こすこともあります。健康は自分の行動次第で守ることができます。後回しにせず、早めに受診するようにしましょう。

LET'S! プラークコントロール

プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。

うがいくらいじゃ落ちません。

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。

歯みがきでもすべては落とせません

落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシでもう落とせません。



食中毒に気を付けよう!

10月上旬に文化祭があります。毎年文化祭前に心配になることは、食中毒です。調理を行わない人も、この機会に食中毒の予防法を知り、日常生活でも気を付けるようにしましょう。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、次の3つのことがポイントになります。

①つけない

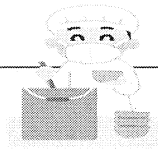
手についた雑菌や生の肉や魚などを調理したまな板についた菌が、食べ物につかないように、調理前や使用の度にきれいに洗いましょう。食品の保管の際にも、他の食品についた細菌が食べ物に付着しないよう、食べ物は密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

②増やさない

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になるので、冷蔵庫などに入れて低温で保存することが重要です。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。(加熱時間と温度によって違いは出てきます。)特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着するので、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけましょう。



文化祭で調理担当のみなさんへ

文化祭で調理を担当する人は、必ず三角巾(バンダナ)、エプロン、マスク、使い捨て手袋を着用して調理をしましょう。調理をする際は、何度も言われていると思いますが手洗いを必ず毎回しましょう。



マスクの捨て方について

学校で使用した使い捨てのマスクはその後、どこで捨てていますか。学校で捨てていますか。それとも自宅で捨てていますか。廊下や教室のゴミ箱にマスクが捨ててあるという話を聞くことがあります。もちろん、マスクが濡れたり、マスクのゴム紐が切れてしまった場合は、教室のゴミ箱に捨てるのは仕方ないかもしれませんが、しかし、放課後マスクを学校に捨てていくのではなく、自宅で捨てましょう。使用済みマスクが新型コロナウイルス感染症の感染源になる可能性もあります。マスクに限らず、ゴミを処分する際のマナーをもう一度考えてみませんか。



10月の教育相談のお知らせ

相談事や悩み事など、専門の臨床心理士(牧野勢津子先生)に相談できます。相談を希望する人は、担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。予約の方優先です。保護者の方にも来ていただけます。秘密は厳守します。

10月6日(火) 13:00~17:00・10月26日(月) 9:00~13:00