



咳の症状に注意をお願いします

喉の痛み、咳の症状での欠席や、保健室に来室する生徒が多くいます。先日、百日せきの患者数が2018年以降最多を更新したとの報道がありました。南中学校では、百日咳の検査を受けたとの連絡を受けるようになりました。百日咳は激しい咳が長引くのが特徴です。咳の症状がみられる場合は、下記の2点についてお願いします。

- 1 咳の症状がある場合は、早めに医療機関の受診をお願いします。
- 2 検査を行った場合、検査結果が出るまで数日かかります。咳が激しい場合は無理をせず、体調を整えて登校するようにお願いします。また、検査結果が出るまでの間に登校する場合は、熱中症対策をしながら、マスクを着用するようにお願いします。

歯や歯肉の衛生管理について

歯科検診の結果、歯科医の先生から「歯みがきをしていても、みがき残しが多い。」とのお話がありました。むし歯だけではなく、歯垢や歯肉の状態にも気を付けて歯みがきをしましょう。

歯周病とは?…細菌感染によって、歯を支える歯周組織(歯ぐきや骨)が壊される病気です。

歯ぐきが健康な状かどうか見分けるポイント

健康な歯ぐき	ポイント	歯肉炎の歯ぐき
ピンク	色	赤
三角	歯と歯の間の歯ぐきの形	丸く厚い
硬い	硬さ	やわらかい
なし	出血するかどうか	あり

「Cure」(治す)から「Care」(お手入れ)へ

歯周病は予防できる病気です。早期発見すれば悪化を食い止め、治すこともできます。

自分で正しくケアすると同時に、定期的な検診を受けることが有効です。歯医者さんには、痛くなった時に治療するためだけではなく、予防のためにお手入れをしに行きましょう。

連日猛暑の報道がされており、熱中症予防に取り組んでいく必要があります。朝からしっかり活動に取り組むことができるように生活習慣を整え、朝ご飯をしっかり食べて登校するようにお願いします。



何を飲めばいいの？ 普段は水やお茶でOKですが、スポーツ中は塩分も補給を！
○甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。また、スポーツ中は汗の水分と共に塩分が失われているため、激しいスポーツをする時はスポーツドリンクや経口補水液などがよいでしょう。味が嫌いという人は塩分タブレットを活用しましょう。
○睡眠中も汗をかくため、夜寝る前に水分補給をしましょう。

保護者の皆様へ

おしらせ

健康診断の記録

6月23日（月）に、健康診断の結果をまとめた「健康診断の記録」を保健用封筒に入れてお渡しします。お手元に届きましたら中を確認していただき、保健用封筒のみ7月4日（金）までに学校へ返却してください。