

# すこやか

令和6年6月3日  
小岩第二中学校  
保健室



例年、関東地方は6月の初旬に梅雨入りをします。この時期は湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じられるような日もあります。気温に合わせて衣服を上手に調節し、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 6月保健目標：「梅雨時の健康管理に注意しよう」

雨が多くなる梅雨の時期には、天気予報に注目しましょう。足元を濡らすと寒さを感じやすくなります。靴下の替えを準備したり、長靴をはいたりして、足元が濡れないように気をつけましょう。食中毒の予防のためには、食材は冷蔵庫に必ずしまう、食材の中まで火を通す、まな板は熱湯消毒するなど気を付けましょう。

### 梅雨時も健康ですごすために

#### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

#### 熱中症に注意



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。

#### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

### ペットボトル・水筒の中で菌が・・・

ペットボトル飲料を買って飲む人は多いと思います。普段、どのように飲んでいますか。直接口をつけて飲んでいませんか。飲み終わって残ったものを常温で置いていませんか。口の中の菌がペットボトルに入って、中で菌が増殖することがあります。できるだけコップに移して飲み、飲みかけは冷蔵庫で保管し、早目に飲み切りましょう。



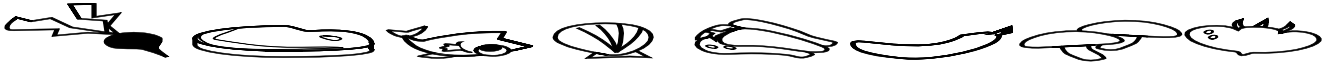
また、水筒も同じです。水筒の水が一般細菌に汚染されやすく、衛生管理に注意が必要であるとの報告があることから、水筒に関しては区からもお願いがきています。

- ① 水筒容器・中身ともに衛生管理を徹底する。  
\*毎日持ち帰り、容器の洗浄、中身の入れ替えを行う。
- ② 持参人専用とし、友だち同士で回し飲みしない。



水筒は正しく使用し、学校での熱中症を防いでください。また、学校の水道で水を飲む時には、蛇口を上向きにしますが、飲み終わった後は必ず下向きに直してください。上向きのままでは蛇口に菌がたまりやすくなってしまいます。みんなで気をつけて、二中全員の健康を守っていきましょう。

# 「歯の作文」作品募集



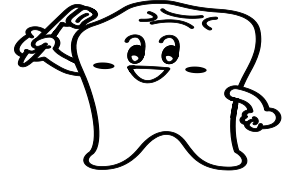
<作文>テーマ「歯・口の健康づくりを主題として」

- ①生活経験をもとにしたもの（自分自身の経験、実地見学、他人に聞いた事など）
- ②学習活動をもとにしたもの（調査、集計図表等）

応募規定 400字詰め原稿用紙4枚以内（図及び表は別）

表彰 優秀 5作品 良 10作品 佳 20作品

締切 7月5日（金）まで

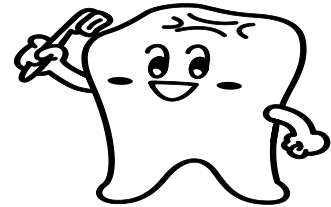


## 「歯・口の健康に関するポスターコンクール」 「歯・口の健康啓発標語コンクール」 作品募集



<ポスターの部注意事項>

- ①歯・口の健康に関するポスターとします。
- ②画用紙の大きさはB3または四つ切です。
- ③必ず一人で描いてください。
- ④作者が今年度作成した作品であること。
- ⑤作品は未発表のものであること。
- ⑥「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と書くこと。「歯磨き」も「歯みがき」。
- ⑦アニメキャラクターを模倣した作品、特定の歯科用品名・商品名等の記載があるものは受賞の対象外となります。
- ⑧他の団体の主催するコンクール等に応募していないこと。



<標語の部注意事項>

- ①口腔全体の健康を取り上げ、生涯にわたってのスローガンになるような標語。
- ②教育上不適切な表現、人によって不快感を抱かせるような表現のないこと。
- ③特定の歯科用品名・商品名の記載のないこと。
- ④「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と記すこと。「歯磨き」も「歯みがき」。
- ⑤他の団体の主催するコンクール等に応募していないこと。

締切 7月5日（金）まで

### やってみようという人は保健室まで！！

#### 歯みがき調査 結果報告

今年度から月に1回ハブラシが配布されています。

ハブラシを配られた日は歯をみがこう！ということで保健委員が調査しています。

今月は歯と口の健康週間もあるので、みんなで歯の健康を考えていきましょう。

4月の調査で全員昼の歯みがきをしていたクラス

1-5 2-1 2-2 2-3 3-3

