保健室だより6月号

－ あ お い の 部 屋 通 信 －

No.3　令和２年　５月29日　井之頭中学校　保健室

いよいよ３ヶ月の休校が明け、学校が再開します。楽しみ半分、不安半分に感じている人もいるのではないでしょうか？学校が再開すると活動量が増えることで、けがや体調不良が心配されます。少しずつ心と体を学校モードに切り替えていきましょう。

健康診断日程のお知らせ

項　目	日　時	対　象	事前提出物
尿　検　査	６／２（火）	全学年	
色 覚 検 査	６／２（火）　昼休み	１年生	
内 科 検 診	６／３（水）　９：１５～	全学年	・結核検診問診票 ・運動器検診問診票
聴 力 検 査	６／３～６／５　昼休み	全学年	
耳鼻科検診	６／８（月）　１３：３０～	全学年	・耳鼻科検診問診票
眼 科 検 診	６／１２（金）　１３：４０～	全学年	
心臓病検診	６／１７（水）　８：３０～	１年生	・心臓病検診問診票

最近多い

マスクトラブルに要注意!!

マスク焼け

日焼けの原因である紫外線は５月から急激に多くなります。マスク焼けを予防するために、外に出るときは日焼け止めを塗ることや帽子を被ると良いですよ。



熱中症

マスクの中は熱がこもりやすく、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をすることや換気の良い場所ではマスクを外す等して対策をしましょう。



肌荒れ（はだあ）

マスクを長時間着用することで肌荒れを起こしやすくなります。使い捨てマスクを使用する際には顔とマスクの間にガーゼをはさむと良いですよ。



個別の歯磨き指導について

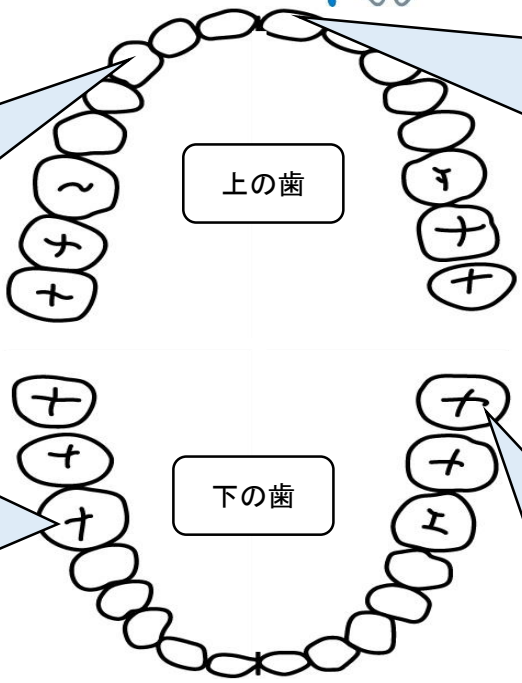
６月９日から個別の歯磨き指導を行います。歯の大きさや歯並びは一人一人異なります。自分に合った歯磨きができるようにコツを身につけましょう。



★時　間：12 時 35 分～
★場　所：保健室
★持ち物：歯ブラシ、手鏡、筆記用具

歯の名称と役割わかるかな？





犬歯

犬歯は鋭くとがっているのが特徴です。上下に 2 本ずつあり、食べ物を切り裂く役割があります。

中切歯

中切歯は前歯と呼ばれる部分です。食べ物をかみ切る役割があります。また言葉の発音においても重要な役割を持っています。

第一大臼歯

臼歯とは、食べ物を細かくすりつぶす役割があります。第一大臼歯は、6 歳頃に生えてくることから別名「六歳臼歯」とも呼ばれています。

第三大臼歯

第三大臼歯は生えてくる人と生えてこない人がいます。別名「親知らず」と呼びます。むし歯になりやすいため、毎日しっかり磨きましょう。

★成長すると歯の数は全部で 32 本にもなります。中学生は全ての歯が、子どもの歯である「乳歯」から大人の歯である「永久歯」に替わる時期です。自分の歯を確認してみると良いですよ！

保護者の皆様へ

いつも子どもたちの健康・安全のためにご協力いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルスの感染対策として、井之頭中学校でも様々な対策を行っています。詳しくは 5 月 22 日に配付した資料をご確認ください。お子様の健康面について不安がある場合には、養護教諭までお知らせ下さい。

6 月から、延期していた健康診断が始まります。一番早い検診で 6 月 2 日からです。保護者の皆様にも問診票の記入等ご協力いただきたいと思いますので、よろしくお願い致します。