



雨天の多いこの時期、気持ちまでどんよりどんよりしていませんか？湿度の高い梅雨時期は体調を崩しやすい時期でもあるため健康管理には十分注意をしてください。また、「暑熱順化」……今から少しづつ暑さに身体を慣らし、これから来る夏の暑さに耐えられる身体を作っていきましょう。

1 新型コロナウイルス感染症栃木県版ステージ2.5 「厳重警戒」

6/20(日)まで延長になりました。

高齢者や基礎疾患のある方を中心にワクチン接種が行われています。親族内に高齢者の方がいる場合は、スマホからの予約など率先して皆さんがサポートしてください。

引き続き、自分の行動に責任を持ち、県境をまたぐ不要不急の移動は避け、県内の外出についても慎重に判断し行動してください。

(学校でできる感染症対策)

換気について……空気の通り道ができるよう対角線上で2カ所以上の窓・ドアを20cm

開放し、休み時間は窓を全開にし、こまめに換気を行ってください。
目標は二酸化炭素濃度測定器で1500PPM以下です。

昼食について……対面を避け自分の席で静かに食べましょう。

食べ終わったらマスクを着用して会話をするようにしましょう。

手洗い・うがいの施行……こまめに手洗い、うがいをするようにしましょう。

この所、マスクがゴミ箱に捨てられていたり、消毒液の容器が空のまま放置されているクラスも見受けられます。学校が安全な場所であるためにも皆さんのご協力をお願いします。

2 身体計測の集計

保健室内にある身長・体重計はいつでも利用できます。健康維持に活用してください。

	東 高 男子身長	東 高 男子体重	東 高 女子身長	東 高 女子体重	栃 木 県 男子身長	栃 木 県 男子体重	栃 木 県 女子身長	栃 木 県 女子身長
1 年	168.6 cm	57.4 kg	157.2 cm	51.9 kg	168.3 cm	60.2 kg	156.8 cm	52.5 kg
2 年	170.4 cm	60 kg	157.1 cm	51.4 kg	169.9 cm	61.4 kg	157 cm	52.9 kg
3 年	171.1 cm	63.8 kg	156.9 cm	57.1 kg	170.4 cm	62.5 kg	157.4 cm	53.4 kg

6月4日(金)～10日(木)は歯と口の健康週間です！

毎年本校の生徒 600 名の口腔内の検診を行ってくださる学校歯科医の中村均志先生が保健だよりの作成にあたりメッセージを書いてくださいました。健康診断の中でも歯科検診の受診率が最も低いと、虫歯で受診勧告書を受け取った方や要観察と記載されていた方は放置せず早めに受診してください。一度失った歯は元には戻りません。生涯自分の歯で食事がとれるよう今から意識して生活してみましょう。

『今日のケアが未来の健康』



歯を治療しても、数年するとまた別のところが悪くなって訪ねてこられる人は少なからずあります。日本の場合、国民の約8割の方が1日に2回以上歯をみがいています。それに関わらず、ほとんどの人が、むし歯や歯周病を経験しています。どうして歯が悪くなるのか、どうしたら防げるのか…

歯の治療をするのは歯科医師ですが、歯のケアは一生、毎日、自分自身がやらなくてはならないものです。

複雑な形をした口の中は、一生懸命やろうとする気持ちはあっても、実はなかなかきれいにできません。自己流にならずに一生継続けられるか…そのことを考え教える立場にも歯科医師はあります。治療ではなくケアのために歯科医院に行くという考えをこれからは重要に思ってください。

人は40～50代で喪失歯が徐々に増えはじめ、60歳前後で急激に歯を失うケースが多くなります。そのきっかけは、一番初めに生える永久歯(6歳臼歯)のむし歯の放置にまでさかのぼります。早くに治療すれば、問題ありませんが、ひどくなるまで放置すると、むし歯がひどくなって抜歯することになり、そこから徐々に不具合が広がりはじめるのです。10代の人達には年齢を重ねた自分が想像しにくいでしょうが、「自分の周囲のご高齢の方はどうなのか？」そこに着目してその状態が自分の延長線上にあるかも考えてください。

歯科検診日 (午前中に実施するため朝食後の歯磨き忘れずに！)

6月9日(水) 3年1. 2. 3組 数学 増田・小曾根先生クラス、3年4組

6月16日(水) 3年1. 2. 3組 数学 中里・寺岡先生クラス、1年1. 2. 3組