



雨の多い季節になりました。色とりどりの紫陽花が、綺麗に花を咲かせています。梅雨が明けると夏本番です。天気の移り変わりが多い時期は最も体調を崩しやすい時期でもあります。体調を崩さないように衣服の調節やこまめな水分補給、適度な休息を心がけ体調管理を行いましょう。

また、登下校にも注意が必要です。雨で地面が濡れて滑りやすく、転倒する事故が増える時期でもあります。外出時や登下校には十分注意をしましょう。

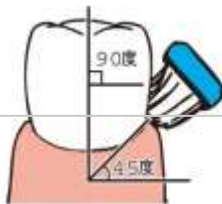
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

食べたあとの歯磨きをはじめとするむし歯・歯周病予防……「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないのでしょうか？」

歯や口は私たちが食べ物をとるための“入り口”です。いつもきれいに、健康に保たないと、しっかり物を食べることができず、体のエネルギーとなる栄養も取れなくなってしまいます。歯科健診で治療が必要とお知らせをもらった生徒は早めに受診をし、歯磨きの方法についても見直しをしましょう。

歯のみがき方

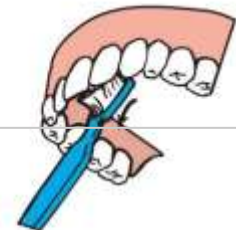
1本ずつしていねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動きをしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

6月5日は世界環境デー

世界保健デーとは:

国連が環境保全への意識を高めるために定めた国際的な記念日です。1972年の「国連人間環境会議」を記念して制定され、日本では同月（6月）を「環境月間」としています。

活動内容:

橘高校定時制では、6月10日に第2回ボランティア清掃を行います。この

機会にボランティアに参加し、環境について考えてみませんか？



梅雨の時期はここに注意

○服装に気をつける

雨が降ってまだ肌寒い日は長袖

や上着を羽織ることが大切で

オ 気温が急に低くなるので



○食中毒に気をつける

気温と湿度が高くなると、菌やウィ

ルスが増えやすくなります。食中毒

を防ぐために手洗いや調理器具を清

サ 常に清潔に保つことが大切です。



○雨具に気をつける

傘は先のとがっていないものを

選びましょう。雨風が強い日に

はカッパを着ると便利です



麻しん(はしか)について

重症になりやすく、感染力が高い麻しん(はしか)が2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻しんはマスクや手洗いでは感染予防として十分ではなく、ワクチンが重要です。麻しんは、「かかってもたいしたことはない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、先進国でも重症化することもあり、1000人に1人死亡するとされている感染症です。川崎市でも麻しんの患者が報告されています。

症状:

○咳・鼻水・くしゃみ・結膜充血(目の充血)等

○37.5℃以上の発熱

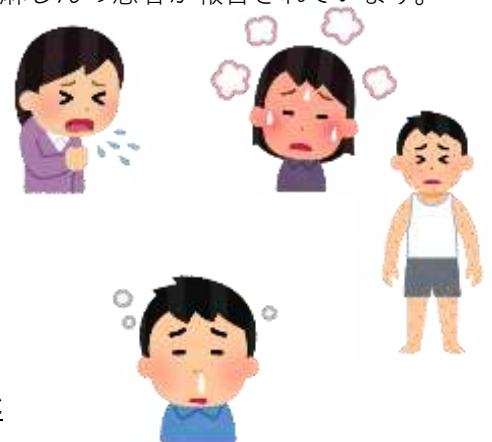
○発疹(いったん熱が下がった後、高熱と共に出現することが多い)

○症状の出現する1日前から発疹消失4日くらいまで(または解熱後

3日くらいまで)周りの人に感染させる力があります。

予防方法:

○予防接種(母子手帳などでワクチン接種歴を確認しましょう。麻しんになったことがなく、予防接種歴も



ない人は、感染するリスクが高いです。確認できない人はワクチン接種や抗体検査を検討して下さい。

麻しんが疑われる場合:

必ず事前に電話をしてから医療機関を受診しましょう。なお、受診の際はマスクを着用し、公共交通機関等の利用は避けましょう。

《生理用品について》

高校生の時期は卵巣機能が未熟でホルモンバランスが不安定なことに加え、ストレスや過度なダイエット、冷えなどが影響により月経周期が安定しない時期でもあります。本校では、様々な理由から生理用品の準備が難しい場合や、急に必要になった際に持ち合わせていない場合でも不安に感じることなく利用できるように今年度より保健室だけでなく**2階女子トイレ**に設置します。数量が限られていますので、本当に必要な場合に使用してください。



☆生理用品の準備について

生理用品は、基本的には使用のご本人（ご家庭）で準備をすることが前提となります。月経周期が安定しない時期であるため、予定日からずれて月経が始まることもめずらしくありません。ポーチなどに生理用品を1つ入れておくようにしましょう。

