



# ほけんだより

## 6月



令和5年5月30日  
鹿嶋市立高松小・中学校  
保健室 NO.3

これから梅雨の時期が近づいてきます。梅雨の時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化がはげしくなります。そのため、体調をくずしやすくなります。気温の変化に合わせて、衣服の調節ができるように声かけをお願いします。

**6月の保健目標** 歯と口の健康に気をつけよう  
**6月の安全目標** 梅雨時に安全な生活をしよう



今月から保健だよりは小中合同で発行することになりました。小中連携した情報を発信していきますので、よろしくお願いします。



## 今月の保健行事

清潔検査（小学校）	2日（金）
学校保健委員会（中学校）	26日（月）13時～
海の安全教室（小学校）	28日（水）5校時
海の安全教室（中学校）	28日（水）6校時

## 重要

### リーバー入力についてお知らせ

5月8日付けで、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したため、毎日の検温が必要なくなりました。そのため、6月よりリーバーの仕様が変更になります。高松小・中学校でも6月よりリーバーによる検温入力は必要ありません。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、児童生徒の健康観察が有効であるといわれているため、**体調についての報告、出欠席の連絡については毎日入力していただくこと**になります。リーバーによる欠席連絡をしていただいた場合には、**電話による欠席連絡は必要ありません。（中学校も同様になります。）**ただし、早急に学校に伝えたいことがあれば、朝、電話連絡をしていただいてもかまいません。また今後、小学校では、プール学習の際には参加の有無をリーバーで報告していただくことになります。その際には、検温入力が必要になります。お手数をおかけしますが、引き続きご協力をよろしくお願いします。

リーバーの仕様変更にとまなない、保護者の方は、リーバーアプリのアップデートが必要になります。**裏面を参考にアプリを更新してください。**

## お知らせ

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したため、5月8日以降、かぜ症状での欠席は「病欠」となり、「出席停止」にはなりません。また家族の体調不良も欠席の必要はありません。ただし、感染している疑いが強い場合や感染するおそれのある児童・生徒については、状況により出席停止になる場合があります。その際には、学校へご相談ください。

健康診断の各検査もほぼ終わり、順次検診ごとに結果をお返ししていきます。結果をご確認いただき、医療機関受診が必要な場合は、早めに受診をしてください。受診後は「受診結果報告書」の提出をお願いします。もし、学校で配慮が必要な場合には、担任までご連絡ください。

## 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

むし歯や歯周病が最も進行するのは、寝ている時です。日中は殺菌作用がある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。寝る前の歯みがきで、食べかすをしっかりと取り、歯垢を除去すれば、細菌が活動できなくなります。寝る前の歯みがきを忘れず、時間をかけて丁寧にみがく習慣化を図りたいものです。