

ほげんだより

牟岐中学校



だんだん暑くなり、もうすぐ梅雨の季節がやってきます。
 温度と湿度が高くなるので、体調管理をきちんとしましょう。また、食べ物が腐りやすいので食中毒にも気をつけましょう。
 雨の日の室内での過ごし方を考え、けがを少なくできたらいいですね！！

細菌性食中毒予防の3原則

つけない



菌が、手や調理器具から食品につかないようにします。

増やさない



買ってきたら早めに調理し、調理後は、できるだけ早めに食べます。

殺す



75℃以上で1分間以上は加熱し、中心部までしっかり火を通します。

その言い方大丈夫？



本人は気づかないちょっとした言葉が相手を不快な気持ちにさせることがあります。日本語は多くの言葉や言い回しがあるので、どう話すかはその人の性格や相手に対する思いやり度などで変化します。ふだんから優しい会話にあふれた牟岐中学校になればいいですね！

麻しんについて

麻しんに感染した人が全国で見られます。修学旅行で沖縄に行った2年生に限らず、誰にでも感染の恐れがあります。2回接種をしても100%の予防は保障されません。旅行後2週間は健康状態に注意しましょう。

麻しんが疑われる症状（38度前後の発熱、咳、鼻水、くしゃみ、目やに、結膜の充血などがみられ、頬の粘膜に白い水疱が出現します。）が現れた場合は、他人に感染させないように、医療機関を受診する前に電話連絡を行い、受診の時間等を確認のうえ、医療機関の指示に従ってください。

歯と口の健康週間



むし歯は放置すると、どんどん進行します。先日歯の検査結果をお知らせしましたので、計画的に受診してください。

また「時間がない」などの理由で、歯みがきをおろそかにしていませんか。

朝・就寝前の歯みがきは、念入りに行いましょう！

1 鏡を見ながらみがこう
 歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう

2 みがきにくいところを知ろう
 みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック

「しをじをチエツク」
自分にあつたみがき方は？

5 小刻みに動かそう
 歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう

3 毛先をうまく使おう
 歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう

4 軽い力でみがこう
 力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように

「やってみよう」
 ● 歯ブラシにかかる力は150～200グラムくらいがベスト
 ● 歯ブラシの先が広がらないくらい

歯医者さんで自分にあつた歯みがき指導をしてもらうのも大切です

6月の検診

- 心電図** 7日(木) (1年生)
心臓に異常がないか調べます。
- 尿検査** 8日(金) (全員)
尿を調べることで、腎臓病や糖尿病がないかわかります。
- 眼科検診** 14日(木) (全員)
目の病気がないか、目のまわり、まつげ、まぶた、結膜、角膜などを調べます。
- 耳鼻科検診** 21日(木) (1年生) 耳・鼻・喉に病気がないか調べます。



① 《スクエアオフ》

上の白い部分を1mm残し、四角く切り、少しだけ角を切るかヤスリで丸くしましょう。

② 《深爪》

肌を傷つけてしまう恐れがあるので、切り過ぎにも注意しましょう。

③ 《バイアス切り》

爪の角を深く切り落としてしまうことで、巻爪の原因になるので注意しましょう。

足の爪の切り方！

①②③

爪の長さにしましょう。

フキ情報

勤務が始まってあっという間に1か月が経ちました。毎日が初めてのことばかりでとても新鮮です。

今年の4月は雨の日が多く、洗濯物がなかなか乾かなかったり、子どもたちは外で遊べなかったりと、少しさみしい日が続いていました。しかし、もうすぐゴールデンウィークがやってきます。皆さんどこかに行くのでしょうか？休み明けに幼稚園で子どもたちからいろいろな思い出を聞けることを楽しみにしています！

ていませんか。朝・就寝
前の歯みがきは、念入り
に行ってください

①《スクエアオフ》

上の白い部分を1mm残し、四角く切り、少しだけ角を切るかヤスリで丸くしましょう。

②《深爪》

肌を傷つけてしまう恐れがあるので、切り過ぎにも注意しましょう。

③《バイアス切り》

爪の角を深く切り落としてしまうことで、巻爪の原因になるので注意しましょう。

足の爪の切り方！

①②③

爪が伸びていると、遊んでいるときに、引っ掛けて割れたり、お友達を引っかけて傷つけてしまったりと、けがの原因になります。また、汚れもたまりやすく、菌の繁殖の原因になる可能性もあるので、正し

い爪の長さにしましょう。

フキ情報

勤務が始まってあつという間に1か月が経ちました。毎日が初めてのことばかりでとても新鮮です。

今年の4月は雨の日が多く、洗濯物がなかなか乾かなかったり、子どもたちは外で遊べなかったりと、少しさみしい日が続いていました。しかし、もうすぐゴールデンウィークがやってきます。皆さんどこかに行くのでしょうか？休み明けに幼稚園で子どもたちからいろいろな思い出を聞けることを楽しみにしています！

えのあるもの(かたいもの・だんりよくの

あるもの)

→ あごを発達させる ごぼう, するめ, こんにやくなど。

◇ 食物せんいの多いもの → 歯の表面のよごれをキレイにする
レタス, セロリ, リンゴなど。