



6月も下旬ですが、なかなか梅雨入りしませんね。気温は高く、蒸し暑い日が続いています。みなさんの制服が爽やかな夏服になったのを見ると、季節の移り変わりを感じます。汗をかく季節、必ず清潔な下着を着ましょう。下着(白色)の着用が規則です。白は他の色に比べて熱の吸収が低いので、暑さ対策にもってこいです!

体育大会・中間テストも終わり、次に向かうは“中体連”です。食育教室で学んだことを意識しながら、体調を整えましょう。そして、自分のもつ最大限の力を最大限発揮しましょう!!

6月は保健行事がいっぱい!! 確認しておいてね!

- 10日(月) 教育相談週間~21日(金)まで
- 13日(木) ⑥全校「食育教室」~熱中症の予防とその対策~
- 17日(月) ⑤1年生「AED講習」※体操服で実施!
- 24日(月) ⑤2年生「ブラッシング指導」※歯ブラシ・手鏡を忘れない!



毎日の給食献立放送、熱中症予防の放送や給食の身だしなみチェックなど北中生の食と健康についてサポートしていきます。よろしくお願いします。



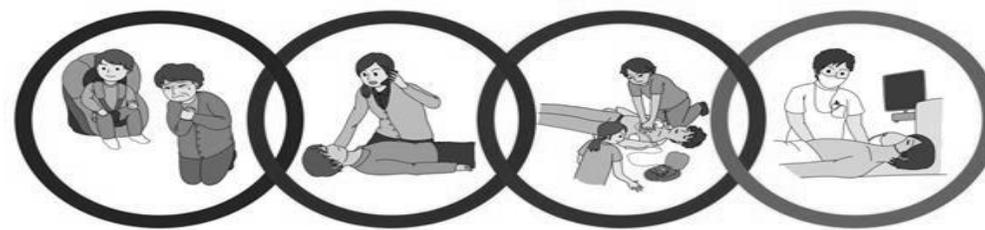
6月から、みなさんの心と体の健康のために活動します。どうぞよろしくお願いします。



17日(月)の5時間目に、1年生を対象とした心肺蘇生法の講習会を実施しました。

武雄消防署より2名、署員の方に来ていただき、これからの季節に注意が必要な水難事故・熱中症になったときの対応法について実演を交えながら教えていただきました。訓練用の人形に初めて触れたと話す生徒が多く、すぐそばにいた人がどれだけ素早く応急手当を行うことが重要かを学びました。

応急手当を覚えよう 救命の連鎖



心停止の予防 早期認識と通報 一次救命処置 二次救命処置と心拍再開後の集中治療



日本では、119番通報があってから救急車が現場にかけつけるまでに平均して9分ほどかかるそうです。1分経つごとに命が助かる率は10%ずつ下がっていきます。その場に居合わせた人が、応急手当を行うことが重要なのです。

助けるのは「あなた」です!

119番



6月4日～11日 歯・口の衛生週間



6月1日～7日 HIV検査普及週間

HIV（エイチ アイ ヴイ）という言葉を知ったことはありますか？



日本語では「ヒト免疫不全ウイルス」と言います。ヒトには外から侵入してくる細菌やウイルスから体を守る免疫というものがあり、それによって健康が保たれています。しかし HIV というウイルスは、そのヒトの免疫機能そのものを破壊してしまいます。免疫を失うと、もともとヒトにすんでいる弱い病原体が暴れだし、普段の生活ではかからないような病気になってしまうのです。この病気を発症した状態を AIDS（エイズ）と言います。

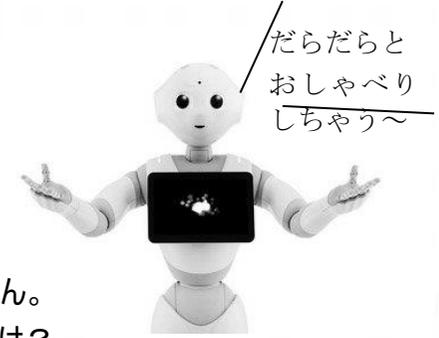
エイズという言葉なら聞いたことがある人がいるかもしれませんが、HIVにかかっているかどうか、保健所で無料・匿名で検査を受けることができます。現在、HIV 感染症は1日1回1錠で治療ができるようになっています。しかし、完治できる薬はまだありません。詳しい内容は、保健室の掲示板にありますので、ぜひ読んでくださいね！正しい知識をもち、予防しましょう。



保健室の外から...

* 生徒玄関の掃除担当は3年生。静かにせつせと取り組んでいたら...
「ねえねえ、ちょっと いいですか？」
ペッパーくんが声をかける。3年生は答えられない。
本校は「無言掃除」に取り組んでいる。

* ペッパーくん、しきりに周りをきよろきよろ。
人影を見つけたら「いま、ひま〜？」と声をかける。
「ううん、忙しい」と言うと、「そういうときもよね〜」とペッパーくん。
表情は変わらないのに、なんだか寂しそうに見えるのは、私だけ？



いよいよプログラミング教育が始まるよ。

～ 6月の保健目標 ～

**将来の歯と口の健康のために
今できることを考え、実践しよう！**

歯科健診が終わり、2週間が経ちました。結果はどうでしたか？
北中生の歯科検診の結果をみて、大変だ！！と思いました。なんと...

全部 口の中の病気です

むし歯

●口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくらす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
●放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

むし歯・歯周病を防ぐには

- 正しいブラッシングで、プラークを取り除く
歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。
- よくかんで食べる
だ液には、口の中をきれいにする作用があります。
- タバコを避ける
タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

歯垢・歯石がついている人.....46名
歯周病（歯肉炎初期含）の人...47名
で割合で表すと5割ほど。
北中生の半分以上が歯・口に問題があったのです。歯みがきを、正しく行えば、必ずよくなります。その上で、フッ化物洗口はむし歯予防の効果を発揮します。もう一度、自分の歯みがきの方法を見直してみましょう。



必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。

歯周病

●歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
●進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

顎関節症

●あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
 - ◆口が開かない
 - ◆あごを動かすと、音がする
- 1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

学校用歯ブラシは3ヶ月に1回は新しいものに取り替えよう。
歯ブラシ忘れなんてもってのほか！

口内炎

●口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
●多くは、1週間ぐらいで治ります。

口内炎になったら

- ◆口の中を清潔に保つ
こまめに、ブクブクうがいします。
- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ



そろそろ新しい歯ブラシに換え時の人も多かったよ！