

# 保健だより 6月



4月28日（金）の歯科検診で、結果文書で治療を勧められた人は病院に行きましたか？  
今週末は定通体育大会。積み重ねてきた努力が発揮できるように、準備万全で挑みましょう。  
バランスのとれた食事や良質な睡眠など、生活習慣を崩さないことも大事ですが、スポーツのパフォーマンスに「歯の健康」は大きく影響します。これくらいとあなどらず、早めに治療しましょう。

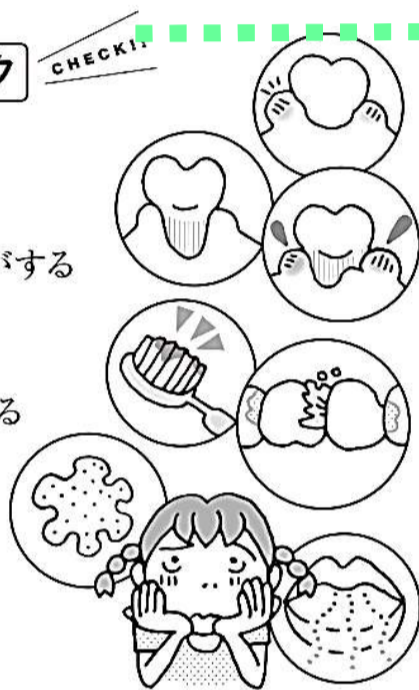
## 6月の健康診断日程

いよいよ最後の健康診断です！

6月6日（火） 内科検診 18:30～ 保健室	対象者：全学年 女子 4年→3年→2年→1年 → 男子 1年→2年→3年→4年	※内科と同時に運動器の検診も実施します。
----------------------------	--	----------------------

### 歯周病 セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



### 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## 新型コロナウイルス感染症対策について

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されました。

### 出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

(例1：発症後2日目に症状が軽快した場合)

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	登校不可	登校不可	登校可能

(例2：発症後5日目に症状が軽快した場合)

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	登校可能

- ※ 出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する
- ※ 濃厚接触者としての特定は行われず、新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない者については、直ちに出席停止の対象とする必要はない
- ※ 発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養することが重要であり、無理して登校せず、病院を受診するなどして登校する