ほけんだより 6月

鬼石中学校
保健室
No.3　R5.6.1

70兆分の1の奇跡

体の設計図であるＤＮＡ。細胞の中の「核」にあるＤＮＡには、書籍３万冊分以上の遺伝情報が含まれていて、親から子へと伝えられます。赤ちゃんが両親から受け取る遺伝子の組み合わせは、なんと70兆通り！

しかも、遺伝子は環境や心の状態によって、スイッチがＯＮになったり、ＯＦＦになったりします。つまり、たとえ一卵性双生児であっても、この世に誰一人、自分と同じ人間はいないということになります。誰もが、かけがえのない存在なのです。

唯一無二の「私」という宝物。そう考えると、自分の心と体を大切に生きていこうと思えるでしょう。

6月の保健給食目標

☆歯・口腔の健康を考えよう
☆よく噛んで食べよう

6月の保健行事等

6/6　運動機能測定　１年希望者
6/13　心臓検診　１年
　　運動機能測定　２・３年希望者
6/21　貧血検査　２年希望女子
6/27　尿検査予備日（再検査、未提出者）
7/7　心臓・貧血検査予備日（藤北高、保護者対応）

6／8(木)は陸上記録会

自己ベストを目指して！また、団のために！…最高のパフォーマンスで臨むためには、日頃からの自分自身の心がけが大切です。最近、天候不順による体調不良や高熱の風邪、近隣地区ではコロナもインフルエンザもでています。早寝早起き朝ごはんで体調を整えるとともに、引き続き、感染予防対策を続けましょう。

水筒の中身は、お茶、水の他に、熱中症予防のためスポーツドリンク、予備のペットボトルの持参もOKです。自分自身の体調を考えて持参してください。

《　3年生よい歯の子　学校代表　》
３－１　木下　七海さん
　　中金　愛莉さん

《　歯と口の健康標語　学校代表　》
私の歯　ずっと一緒の宝物
　守るためにも　毎日歯みがき
　　３－１　佐藤　智隆さん

歯と口の健康標語のご協力ありがとうございました。
学校、学年代表作品は、各階の流しのところに貼ります。
また全員の標語は、被服室前の廊下にはってあります。
時間があるときに見てください。
これからも歯と口の健康に留意しましょう。

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生残る傷あとに

飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。
どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散しないように気をつける。
知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。未来の自分を苦しめないように。

（別紙）

令和5年6月1日から『群馬県新型コロナウイルス感染症受診相談センター』の電話番号・受付時間が変わります。

・発熱などの症状があり、受診について相談したい。
・陽性判明後、療養中に体調不良となったため、受診について相談したい。

【かかりつけ医や身近な医療機関がある場合】
→　医療機関へ事前に電話連絡のうえ、受診について相談する。

【かかりつけ医等がないなど、どこへ受診したらいいかわからない場合】
→　県 HP に掲載されている「外来対応医療機関」（https://www.pref.gunma.jp/site/covid19/22435.html#ichiran）を確認するか、下記へ相談し、状況により医療機関の紹介を受ける。

・（平日 8:30～17:15）各地域の保健福祉事務所・保健所

渋川保健福祉事務所	0279-22-4166
伊勢崎保健福祉事務所	0270-25-5066
安中保健福祉事務所	027-381-0345
藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420
富岡保健福祉事務所	0274-62-1541
吾妻保健福祉事務所	0279-75-3303
利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185
太田保健福祉事務所	0276-31-8243
桐生保健福祉事務所	0277-53-4131
館林保健福祉事務所	0276-72-3230
前橋市保健所	027-220-1151
高崎市保健所	027-381-6112

・（上記以外の時間帯）群馬県新型コロナウイルス感染症受診相談センター
（０５７０－０７０－５６７）

※群馬県新型コロナウイルス感染症受診相談センターでは、発熱等の症状のある方や陽性が判明している方の受診相談を受け付けます。一般的な相談等は、平日に最寄りの保健所にご相談ください。
※今まで２４時間対応を行っていた群馬県受診相談センター（０５７０－０８２－８２０）は、５月３１日をもって終了します。ご注意ください。