

え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和2年6月8日

ようやく通常の学校生活が始まりました。5月下旬からの分散登校で、少しずつ学校生活に慣れてきているのでしょうか。これから夏にかけて、蒸し暑い日が続きます。今年はさらにマスク着用のため、暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすくなります。寝不足をさけ、しっかり休養をとりましょう。



今月の保健目標

【歯の健康を考えよう】

6月4～10日は

「歯と口の健康週間」

今月の健康診断

○尿一次検査（全生徒）

6/18（木）・19（金）

※予備日 6/26（金）

寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかり落としおくことが大切になります。

なぜ、寝る前の歯みがきが重要なのか？

一日の中でも一番ていねいにみがこう！



新型コロナウイルス感染症対策：新しい学校の生活様式

《毎日の持ち物》

- ・健康観察カード（毎朝の検温と体調確認）
- ・マスク（替え用のもあるとよい）
- ・清潔なハンカチまたはタオル、ティッシュ
- ・水筒
- ・マスクを置いたり、鼻をかんだティッシュを入れるビニール袋

◎家庭では・・・

朝の体温と体調を「健康観察カード」に記入する。発熱やかぜ症状があるときは無理をしないで家で休む。



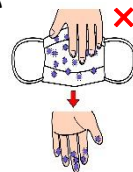
◎学校では・・・

1 マスク着用

登下校や体育、部活動などの運動をする時はマスクを外す。
熱中症に注意し、積極的に水分をとる。

《マスクの外し方》

マスクの表面はさわらないようにする



2 「健康観察カード」は、自分の机の上に置き、読書の時間に先生にチェックをもらう。検温していない場合は、すぐに先生に伝えて検温してもらう。

3 石けんを使って手をよく洗う。時間がないときは、アルコール消毒液を使用する。

《手洗いのタイミング》

- ①外から教室に入るとき
- ②トイレの後
- ③給食の前⇒特にていねいに
- ④そうじの後
- ⑤共有の物をさわったとき
- ⑥鼻をかんだとき
- ⑦部活動の前後

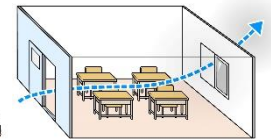
○ハンカチやタオルの貸し借りはしない。

○引いてある線に並ぶ。



鼻をかんだティッシュはビニール袋に入れてごみ箱へ

4 教室は、つねに対角線上に窓を開けておく。



5 給食は、グループにしないで前を向いて食べる。なるべく会話もひかえる。



6 歯みがきのしかた

- ①歯みがきの音楽は2曲流すので、1曲目が終わったら半分の人が口をすすぐ。
- ②会話をしないで、なるべく唇を閉じてみがく。
- ③歩きながらみがかない。
- ④すすぐときは、そとはき出す。
- ⑤全員がすすぎ終わるまで、じゃ口は開けたままにする。



三密をさける



こまめな手洗い



抵抗力を高める



いずれは収束します。その日まで、みんなで協力して過ごそう！

- 十分な睡眠
- 適度な運動
- バランスのとれた食事



