

保健だより

令和3年5月28日(金)

No.3

文責 養護教諭 阿部 翔子



来週は、いよいよ中体連ですね！気温差のはげしい日々が続いていますが、いつも以上に規則正しい生活を心がけ、全力を出せるように体のコンディションを調整してくださいね。



6月の保健行事



実施日程	保健行事	対象	備考
6月10日(木) 9:30~	耳鼻科検診	全学年	・学校医の 大槻好正先生 による検診です。 ・前日に 耳そうじ をしておいてください。 ・検診前には、口の中や鼻も清潔にしておきましょう。
6月10日(木) 13:30~	歯科検診	全学年	・学校医の 鈴木正晃先生 による検診です。 ・歯ブラシセットを忘れずに持参し、 給食後のみがき をしっかりとしてから受診しましょう。
6月11日(金) 13:30~	性に関する指導	3年	・桜井産婦人科医院の 桜井秀先生 にご指導いただきます。 真剣な態度で参加しましょう。

これからどんどん暑くなるよ!!

熱中症予防 × 新型コロナ感染防止



【注】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



〔マスク着用時は〕



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



「新しい生活様式」でできる熱中症予防とは…?

☞ のどが渇いていなくても、こまめに水分をとろう!

- ・1時間ごとにコップ1杯くらいを目安に。
- ・朝起きたときも、まず水分補給をしよう。
- ・たくさん汗をかいたら「塩分」もとろう。



☞ エアコン使用時も換気を忘れずに!

- ・窓とドアなど、部屋の2か所を開けよう。
- ・せん風機などを一緒に使うのも効果的。

☞ 暑さに負けない体力づくりと体調管理をしよう!

- ・無理のない範囲で、日頃から運動することが大事。
- ・元気がないときは、無理せず自宅でゆっくり休もう。



「一生を共に歩む 自分の歯」



6月4日は「むし歯予防デー」

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、これから先も一生使うもの。永久歯(大人の歯)は、もう生え変わることはありません。自分の歯、大切にできていますか・・・?



●○ 歯みがきしやすい歯ブラシを見つけよう ○●



持つところは太めでまろやか!

ブラシの大きさは親指の幅くらい

いはずぐCHECK!

後ろから見たときに毛がはみ出ているら、歯ブラシ交換の合図!!



片平中では、給食後の歯みがきが習慣になっている人がたくさんいるよ! よい習慣はこれからもぜひ続けてね!