

保健だより

# いちにち3回、歯をみがこう！

令和2年6月1日  
相馬支援学校保健室  
NO. 3

6月になりました。午前中で終わりだった学校も、給食がはじまり、いつもどおりの学校生活にもどることができそうです。ただし、友だちや先生との距離やマスクをすること、せっけんで手を洗うことなど新型コロナウイルスをよせつけないためのルールはしっかりもらなくてははいけませんね。

「ちょっとぐらいだいじょうぶかな」なんて思っていると、コロナウイルスにねらわれてしまいます。学校がまた休みにならないようにみんなで注意していきましょう。

6月の保健目標は「いちにち3回、歯をみがこう」です。

特に、夜ねるまえの歯みがきはだいじです。しっかり歯をみがいて、お歯にならないようにしましょうね。

6月4日～10日は



さらなるポイントで  
むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ



ほかにも.....  
ひっこんでいる歯  
飛び出している歯  
抜けている歯 など

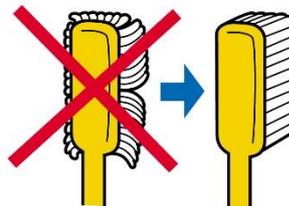
それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！



.....など、工夫をして歯をみがこう！

## その歯ブラシだいじょうぶ？

毛先の開いたハブラシは汚れ落とし効果が低下



歯ブラシの毛先がひらいてきたら交換です。一ヶ月をめやすに交換してください。

# あたら せいかつようしき ねっちゅうしょうよ ぼ うたいさく 新しい生活様式の熱中症予防対策は？

新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの感染<sup>かんせん</sup>をふせぐために、人<sup>ひと</sup>との距離<sup>きょり</sup>やマスクの着用<sup>ちやくよう</sup>など、新<sup>あたら</sup>しい生活様式<sup>せいかつようしき</sup>を意識<sup>いしき</sup>して生活<sup>せいかつ</sup>

することが大切<sup>たいせつ</sup>だといわれています。ただし、これから気温<sup>きおん</sup>が高<sup>たか</sup>くなると熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>になってきます。

感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>にも注意<sup>ちゅうい</sup>しながら、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>予防<sup>よぼう</sup>もしていくためのポイント<sup>し</sup>をお知らせ<sup>し</sup>します。

## ポイント

### 1 暑<sup>あつ</sup>さをさけましょう。

エアコンを使うときは換気も忘れない。気温が30℃以上の時は無理をしない。



### 2 マスクをはずしてもいいところでは、マスクをはずしましょう。

体育やトレーニングの時、人との距離が2メートル以上とれる時はマスクをはずす。



### 3 こまめに水分<sup>すいぶんほきゅう</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>しましょう。

休み時間にはかならず水分をとる。塩分も忘れずに。水筒のなかみは麦茶がおすすめ。



### 4 毎日<sup>まいにち</sup>、体温<sup>てんぽん</sup>をはかるなどの健康<sup>けんこう</sup>管理<sup>かんり</sup>をしっかりしましょう。

毎日、体温をはかって記録する。規則正しい生活を心がける。



### 5 暑<sup>あつ</sup>さにそなえたからだ作り<sup>づく</sup>をしましょう。

毎日できる運動を続けて暑さに負けない体力づくりをがんばろう。



## ろくがつ しちがつ けんこうしんだん 6月・7月の健康診断



- 6月10日(水): 眼科検診
- 6月11日(木): 耳鼻科検診
- 6月16日(火): 尿検査
- 6月17日(水): 内科検診(小、中学部)
- 6月19日(金): 心電図検査(小1、中1、高1年生)
- 6月23日(火): 胸部レントゲン検査(高1)
- 6月24日(水): 内科検診(高等部)
- 6月30日(火): 歯科検診(小、中学部)
- 7月7日(火): 歯科検診(高等部)

お医者さんがきてやってくれる健康診断は、欠席するとできなくなってしまう。休まないで健康診断をうけるようにしてください。