

けんまかな

令和2年(2020年)6月1日
長浜養護学校 保健室 NO.3

待ちに待った学校再開ですね。健康を維持して元気に登校できるように感染予防を続けていきましょう。久しぶりの毎日の学校生活は、みなさんにとって、楽しい反面、とてもストレスの大きいものです。毎日、しっかり食べ、早く寝て、疲れをためないようにしてくださいね。

また、風邪症状がある場合や、発熱がある場合は、無理をせずに、家で休養してください。コロナウイルスだけでなく、あらゆる病気にならないように健康を維持していきましょう。

6月保健行事予定

2日(火) 2次検尿検査(未検査・再検者)
3日(水)
11日(木) 保健相談
12日(金) 心電図(各学部1年生)
レントゲン検査(高等部1年生)
☆身体測定(4月からまだ受けていない人)
☆視力・聴力検査(全員)をクラス毎に行っています。なお、密閉・密集・密接をできるだけ少なくするように、時間配分の工夫や換気、消毒をしながら実施していく予定です。不安なことがございましたらご相談ください。

健康観察をお願いします!

毎日の検温と、健康観察をよろしくお願いします。体温計の持参もお願いします。



もし、学校で発熱や風邪症状がある場合、第2保健室(玄関横の部屋)で観察と保護者の迎え待ちをおこなっています。

校医検診を2学期に延期しています。その間、学校では、お子さまの健康状態に気を付けていきます。ご家庭でもお子さまの体調をご確認ください。

これからの季節は熱中症予防も!

帽子 水分補給 休養



特に、今年は、暑さに慣れていないので要注意です!

早く寝て、朝食を食べて、毎日、学校で体を動かして、暑さに慣れていきましょう。

毎日、水筒・帽子を忘れずに持たせてください。

けんこう週間



6月15日～26日はけんこう週間です。今回は、うがい手洗い感染予防ということで、手洗いの放送やうがい、生活リズムを整えることを玄関に掲示していきます。ご家庭でもご指導をお願いします。



がつ にち にち ぜんこく は ぐち けんこうしゅうかん
 6月4日～10日は全国の「歯と口の健康週間」です。

おぼえよう!

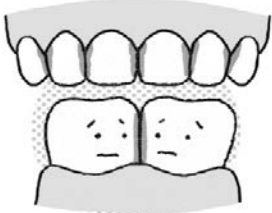
みがきのこしのポイント



おく歯のみぞ
 (まん中のへこみ)



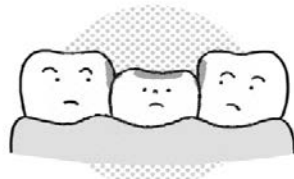
歯と歯肉(歯ぐき)の
 さかいめ



歯と
 歯の間



歯の
 うらがわ



歯がひくく
 いるところ

これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね!



なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続けていれば自分で改善できます!

口の中のようすをふだんからチェックしましょう!



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

歯肉は「見て」「さわって」チェック!

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
かたち形	歯と歯のあいだに きっちり入っている	はれて丸みがある
しゅっけつ 出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった かんじ	引きしまっている	ぶよぶよしている

暑さに強いからだをつくっていきこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!

おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



夏の準備

暑さに強いからだをつくっていきこう!



からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ!
おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、
しっかり汗をかけるからだ
をつくりましょう。

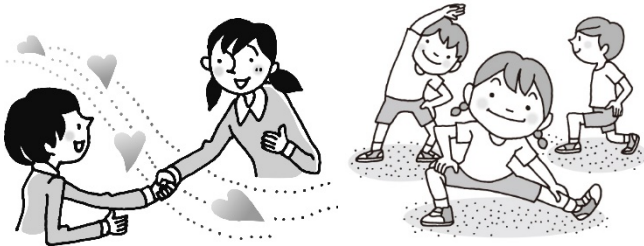
お風呂は
湯船につかろう



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、
設定温度は高めにしましょ
う。



こんなことやってみませんか?
