

けんまかな



令和 2 年 (2020 年) 7 月 1 日
 長浜 養護 学校 保健室 NO.



6 月 から 学校 が 再開 になり 学校 は とても にぎやか になりました。学校 では コロナウイルス の 予防 を しなが ら、熱 中 症 の 予防 に 取り 組ん で います。暑 さ で マスク を 外 す 際 は、人 と の 距離 を と る こ と が 大 切 で す が、な かな か 学 校 内 で は 難 し い で す。そ の 中 で も、予 防 の た め に 一 人 一 人 が マスク の 着 用 や 人 と の 距離 を 意 識 す る な ど 気 を 付 け て いる 姿 が 見 ら れ て います。7 月 も 手 洗 い、う が い、マ ス ク の 着 用、適 度 な 運 動 を 続 け、バ ラ ンス の い い 食 事、十 分 な 睡 眠 を し っ か り と っ て、元 気 に 過 ご し ま し ょ う。

7 月 の 保 健 行 事

- 1 日 (水) 身体測定 (高等部 男子)
- 2 日 (木) 身体測定 (小学部)
- 3 日 (金) 身体測定 (小学部)
- 6 日 (月) 身体測定 (中学部)
- 7 日 (火) 身体測定 (中学部)
- 9 日 (木) 保健相談
- 15 日 (水) 心電図検査 未検者
- レントゲン検査 未検者
- 30 日 (木) 身体測定 (高等部 女子)
- 31 日 (金) 身体測定 (小学部)

毎日の健康観察や体温測定をありがとうございます。体温測定の手先な子が、測定に慣れてきた様子が見られています。「手洗い」も「体温測定」も「はみがき」も体にとって大切なこと。これからも続けてしてよろしくお願いします。



7月6日～17日は歯と口の健康週間です。

食後のはみがきをしていますか？
 なぜ、はみがきをするのかな？
 ⇒裏面に答えがあります。

テーマは「手洗い」でした！

6 月 15 日 ～ 26 日 まで けんこう 週間 でした。学校 では、一 日 に 何 度 も 手 洗 い を 実 施 し て います。効 果 的 に 上 手 に 手 洗 い が で き る よう に 玄 関 に 掲 示 と 児童 生 徒 会 の 人 から 屋 の 放 送 を し て も ら い ま し た。ご 家 庭 で も、手 洗 い の 指 導 を よ ろ し く お 願 い し ま す。



暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ (38℃程度) のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。





きそくただ せいかつ
規則正しく生活

はみがきが大切なわけ!



1. むし歯や歯周病の予防のため

歯には、むし歯菌がたくさんついています。むし歯菌のかたまりが歯垢。この歯垢を減らすことが、むし歯や歯肉炎の予防になります。

2. からだの健康のため

むし歯や歯周病が全身の病気になることを知っていますか? 心疾患、誤嚥性肺炎、糖尿病、認知症、肥満などさまざまな病気に関係します。

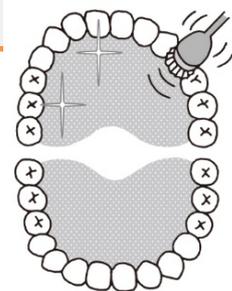
3. おいしくご飯を食べるため

歯と口の健康管理を続けると、いくつになっても自分の歯で、好きなものをおいしく食べることができます。発音もはっきりして、ステキな笑顔も作れます。

4. 強い力を出すため

「歯を食いしばって!」と言われますが、歯を食いしばることで力が出ます。重いものを持つとき、口を開けて持つより、歯を食いしばった方が強い力がでますね。もし、歯がなかったら歯を食いしばることができません。

はみがきと共に大切なことが定期的な歯科通院です。歯科医院は、治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行きましょう。大きなむし歯になってから受診しても、慣れるまでに時間がかかり、治療が遅れ、治療期間が長くなり、全身麻酔で治療することもあります。そのため、定期的に通院して慣れておくこと、そして、むし歯が小さいうちにみつけることが大切です。



歯をたいせつにしよう!



はみがき粉には、フッ素が入っているため、むし歯予防になります。うがいができる人は、フッ素入りのはみがき粉を使うといいです。うがいできない人は、フッ素のスプレーがあります。はみがきの後にスプレーをしましょう。ドラッグストアなどにも売られています。

試供品のお知らせ

カバヤ食品株式会社様より、塩分チャージタブレットの試供品をいただきました。熱中症予防のために作業や散歩の休憩時などに試食していきたいと思っております。



ハブラシチェック!
毛先が開いていたら
交換しよう。

保健室からのお知らせ

一学期の健康診断のうち、実施しました検尿・視力・聴力検査などの結果を

