

6月4日～10日は、歯と口の健康週間



みなさん、毎日、毎食後の歯みがきはきちんとできていますか？ 昨日から、『歯と口の健康週間』に合わせ、健康委員会で『歯みがき強化週間』を行っています。なんとなく歯みがきをするのではなく、ポイントを意識しながら、歯みがきを行ってみましょう。歯みがきのポイントは、健康委員会生徒が紹介します。



注意！ 熱中症対策！

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下の5つです。

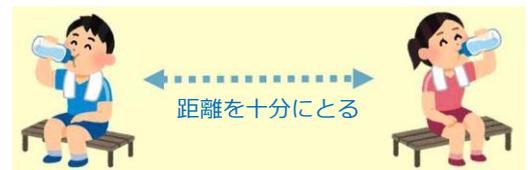
1 暑さを避けましょう。

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整し、部屋の温度を調整する。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装を心がけ、日傘や帽子の活用を。
- ・急に暑くなった日等は特に注意し、少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し水分補給を。



2 適宜マスクをはずしましょう。

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクを外す。
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。



3 こまめに水分補給をしましょう。

- ・のどが乾く前に水分補給。
- ・激しい運動や作業を行ったとき、大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

4 日頃から健康管理をしましょう。

- ・日頃から体温測定、健康チェックを。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。



5 暑さに備えた体作りをしましょう。

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動（「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）を心がける。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。

保健室にも、運動後に体調が悪く来室する人が増えています。水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしてください！自分の体調も把握するようにしましょう！



歯科検診、眼科検診が終了しました。

6月1日に歯科検診、3日に眼科検診が終了しました。

本日、歯科検診と眼科検診、視力検査の結果から病院受診が必要な生徒へ「結果のお知らせ」を「家庭連絡封筒」に入れて配付します。ご確認ください。

また、例年は、学校生活がよりよく送れますよう、早期受診・治療、結果報告をお願いしていますが、今年度の治療勧告については「結果のお知らせ」とし、医療機関の受診については保護者様の判断でお願いします。病院に行かれた場合には、「結果のお知らせ」に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いします。

※「家庭連絡封筒」は、下記記載の「水泳授業前の健康調査票」提出時にご返却ください。

※検診欠席者には、別紙たよりを配付しています。ご確認ください。

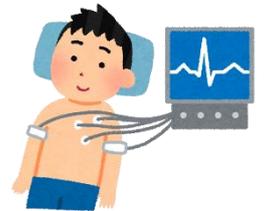
～他検診の日程について～

1年生対象の心臓検診が、6月23日（火）に決定しました。半袖体操着の準備をよろしくをお願いします。今後の日程は以下の通りです。

変更が続き、ご迷惑をおかけしますが、よろしくをお願いします。



| 各種検診 | 日程 |
|-----------|----------|
| 心臓検診【1年生】 | 6月23日（火） |
| 内科検診【全校】 | 6月26日（金） |



水泳授業前の健康調査について

今年度も、体育の授業で水泳を実施する予定です。

本日、「水泳授業前の健康調査について」を配付させていただきました。安全に水泳授業が行われるよう、健康調査をとらせていただきます。お子様の健康状態についてご記入をお願いします。

「水泳授業前の健康調査票」は、ご記入・押印後、「家庭連絡封筒」に入れて、6月17日（水）までに学級担任へ提出をお願いします。

身だしなみチェックを実施中です！

5月末から、健康委員会生徒が週に1回、身だしなみチェックを行っています。チェック項目は、ハンカチ、ティッシュを持ってきているか、手の爪は伸びていないかです。

身だしなみチェックの内容は、新型コロナウイルス感染症予防のためにも、とても大切なものです。ご家庭でも、声かけをよろしくお願いします。

