

# すこやか

2021年 6月号  
綾歌中 保健室

## 6月4日から10日は…「**歯と口の健康週間**」です！

歯と口の健康を守るために、歯みがきは欠かせません。  
一本一本丁寧にみがくようにしましょう。

### 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



歯みがき中はしゃべらず、  
上下の唇を結んだ状態で  
みがく。

前歯の裏を  
みがくときは、  
片手で口を覆う。

飛沫が飛び散らない  
ようにする工夫

洗口場では十分な距離を保ち、  
時間帯をずらすなどして密に  
ならないようにする。

うがいは少ない量の水で  
行い、低い位置から  
ゆっくり吐き出す。

※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

梅雨の季節になりました。じめじめとした日が続いていますね。この時期は湿度、気温ともに上昇します。感染症対策に加えて、熱中症予防も行うようにしましょう。

もうすぐ夏本番…暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

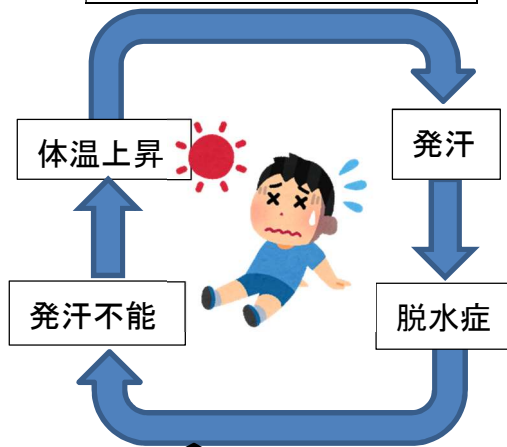
- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきつと感じる  
くらいがポイント！

本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように

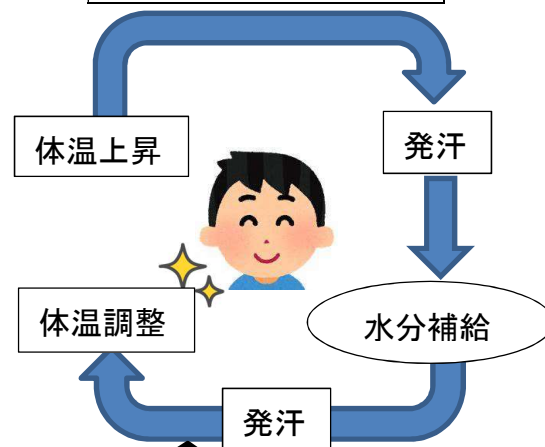
### ～熱中症について～

水分をとっていないと…



汗をかくことができなくなり、  
体温は上昇したままになる。  
**熱中症の危険**

水分をとっていると…



汗をかくことができ、体温が調節される。  
**こまめな水分補給は、熱中症予防に繋がる！**

### ～健康診断日程について(変更後)～

耳鼻科検診	1年生:	6月11日(金)	13:30～
	2年生:	6月29日(火)	13:30～
内科検診	1年生:	9月17日(金)	13:30～
	2年生:	10月6日(水)	14:00～
	3年生:	9月22日(水)	14:00～
歯科検診	1年生:	10月27日(水)	14:00～
	2年生:	10月6日(水)	14:00～
尿検査	2回目の尿検査(6/8)は、欠席者(未提出者)のみの提出になります。		
	再検査になった人は、3回目の尿検査(6/22)で提出してください。		

県内の感染状況および授業等の関係で日程を変更しています。確認をしてください！

保護者の皆様へ(健康診断結果について)

健康診断結果は、所見のあったお子様にのみ通知をしています(歯科検診を除く)。通知が届いた場合は、可能な範囲で早めの受診をお願いいたします。