

保健だより 6月



令和2年6月
大門中学校保健室
第2号

分散登校が終わり、学校が再開しました。生活リズムを家庭モードから、学校モードへ切り替えていきましょう。6月は蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が激しく体調を崩しやすい時期です。

新型コロナウイルスの感染予防と合わせて、健康管理・衛生管理を心がけましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です スローガン「味かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」



- 8020運動を進めよう
(80才になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 午後のスタート ハミガキから

昨年度に引き続き、今年度も歯と口の健康づくりを通して、一生健康に過ごすための生活習慣について考えていきます。

日本人の平均寿命は男性81.25歳、女性87.32歳です。ただ長生きするだけでなく、自分の歯でよくかみ楽しみながら食べることが健康で豊かな人生につながります。

歯の寿命を伸ばし、一生自分の歯で食べることができるよう中学生である今のうちから、歯と口の健康を守るための習慣を身につけておきましょう。



新型コロナウイルス感染予防のため、当面の間、給食後の歯みがきの呼びかけは行いません。家庭での朝晩の歯みがきをしっかりと行いましょう。
矯正治療中などで、給食後の歯みがきの必要な人は、担任または保健室へ知らせてください。

新型コロナウイルス予防のための新しい生活様式を実践しよう

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



マスクをしていて気温が上がると、熱中症の危険があります。水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。



手洗い後に使用する清潔なハンカチやタオルを忘れずに持参しましょう。

お知らせ

身体測定、視力測定は、6月8日(月)に行います。
(半袖体操服着用、メガネのある人はメガネを持参)



4～5月に予定していた健康診断は、7月以降に延期します。眼科検診、耳鼻科検診は秋に行う予定です。