

令和2年
8月18日(火)
久辺中保健室
マスク熱中症に注意!

短い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。
今年の夏は、新型コロナウイルスと共存する夏になります。コロナ対策をしっかりとしながら熱中症にならないよう、取り組んでいきましょう。
また、各家庭における感染予防へのご理解ご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。

8月の保健目標 「生活リズムを整えよう」

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
...といきたいところがあが、ダルい、眠い、という声もちらほら...
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早くリセットしましょう!

<p>就寝・起床時間... ちょっと早めてみましょう</p>	<p>朝食を必ず食べよう 食欲がわがなくても何かケシロに入れよう</p>	<p>適度に体を動かしましょう</p>
---	---	----------------------------

コロナ禍の熱中症対策「3トル」

- ①ソーシャルディスタンスとして2m以上の距離を**トル**
- ②暑い時は十分な距離を確保したらマスクを**トル**
- ③マスクを取ったら水分を**トル**

マスクの着用で水分補給の機会が減ったり、喉が渇きにくくなることで、脱水症状から熱中症になることがあります。意識してこまめに水分補給をしましょう。



8月のスクールカウンセラー
(玉元千鶴先生)
相談日
20日(木)
時間 13:00~17:00

※保護者の方も相談ができます。相談したい方は、担任か養護教諭まで連絡をお願いします。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって**24~72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...!

そこで、手洗い。

①流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

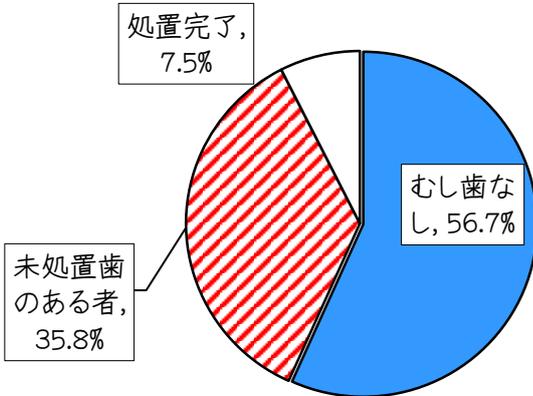
②石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残しやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!

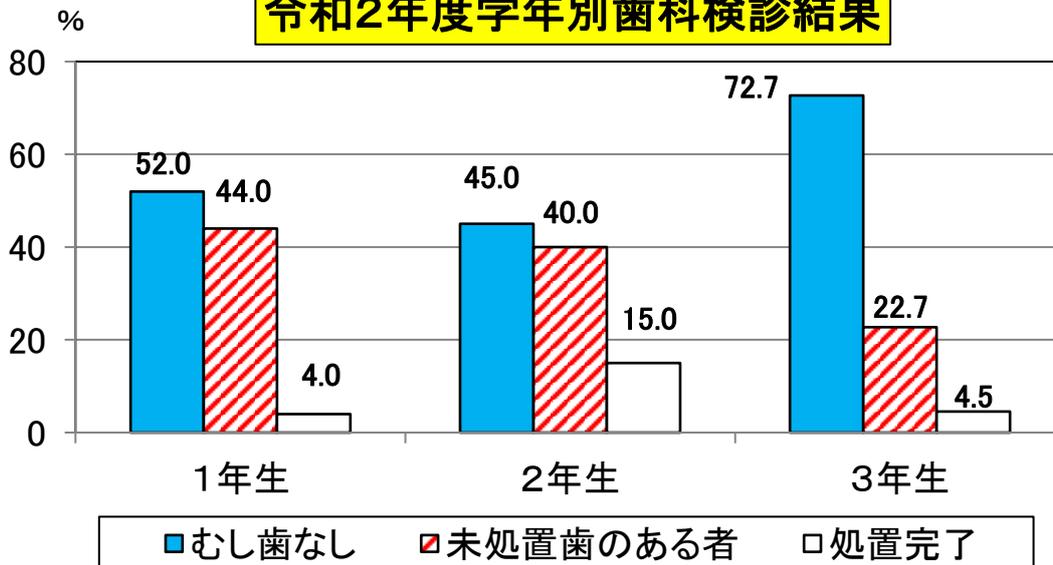
7月15日に校内歯科検診がありました。むし歯のあった人は早めに治療へ行き、なかった人は予防に努めましょう。

令和2年度校内歯科検診結果



むし歯が1本もない生徒が半数以上いますが、その中には、「CO:要観察歯」と言われる、そのままにしておくとむし歯になりそうな歯を保有している生徒が多数います。丁寧な歯磨きを心がけましょう。

令和2年度学年別歯科検診結果



夏休みの間に
 疾病・異常の治療・検査は
 済みましたか？
 治療・検査が済みましたら、
 保健室まで
 お知らせください。

学校歯科医の先生お勧めの歯ブラシを、一人一本配布しました。ヘッドが小さめで、ふつうの固さの歯ブラシです。中学生のみなさんに適した歯ブラシだそうです。ぜひ使ってみてくださいね。