

ほけんだより 6月

南風原高等支援学校 保健室
令和元年6月4日

いよいよ新年度がスタートしました！長い休校が明けて、新型コロナ対策をしながらの学校生活。慣れるのに時間がかかり、体や心がキツイこともあるかもしれません。そんな時はぜひ保健室へ相談してくださいね。応援しています♪



健康診断が始まります！

体の健康を知る大切な検査。必ず受けましょう！

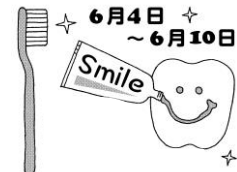
実施日	検査項目	対象者
6月 9日 (火)	胸部レントゲン・ 心電図検査	1年生のみ
6月 10日 (水) 11日 (木) 12日 (金)	尿検査 (一次)	1年～3年の全学年
6月 25日 (木) 26日 (金)	尿検査 (二次)	一次の未提出者・ 再検査が必要な生徒

☆感染症防止対策を
して行います。
☆その他の検査も、
日程が決まったら
お知らせします。
忘れずに受けて
くださいね☆

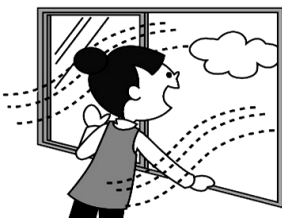
6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

令和2年度の標語「味がそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

学校での昼食後の歯みがきのしかた コロナに負けず、しっかり歯みがきで64歯ゼロ



①窓をあけ、風が通るところでみがこう。



どこでも換気

②お友達・他の歯みがきをしている人と距離をあげよう。



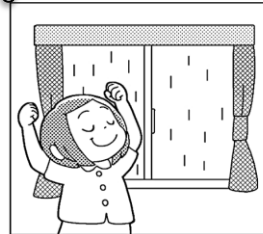
③泡やツバが飛ばないように口は閉じてみがこう。



④やさしくすすいで そっと吐き出そう。



梅雨の季節も元気にすごすポイント



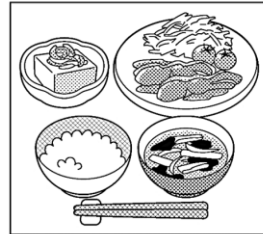
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を自覚めさせます。



朝食をしっかりと食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



長時間、スマホやゲームをするクセは、なおします！



栄養バランスのよい食事とります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせずに十分な睡眠をとります。

熱中症 注意！

マスクはとても大切。だけど、気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意。熱がこもったり、のどのかわきを感じにくくなるため、知らないうちに脱水になってしまう可能性があります。じゃあ、どうしたらいいの？...人が多い中や移動の時、人と一緒にいる時はマスクをつけますが、作業や運動をしていて暑さで気分が悪くなりそうであれば、無理をせず、人と距離をあげながらマスクを取って休けいしても良いです。



のどがかかわなくてもこまめに水分がコツです。



マスクをはずす時は、2m距離をあげよう



甘いジュース・炭酸飲料は逆！脱水します！麦茶オススメ



保護者の皆様へご協力願います

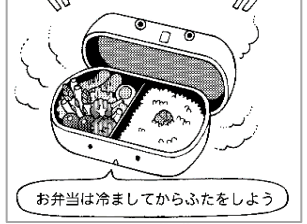
●新型コロナウィルス感染拡大防止のために、毎朝の検温と体調チェックが国家レベルで指導されています。

①登校前に体温をはかる、②マスクをつけてくる、を毎日忘れずご家庭で徹底して下さるようお願いいたします。

普段よりも1℃以上、体温が高い・熱がある・風邪症状がある場合は、無理をしないで、学校へ連絡してください。保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

梅雨の季節は...

食中毒に注意



お弁当は冷ましてからふたをしよう

ごまめな手洗いで 食中毒を予防しよう



家に帰ったとき ペットに触った後
食事やおやつの前 トイレの後

手洗いは、食中毒もコロナも防ぎます☆