



保健だより

R2. 6. 1
市貝中学校
保健室

休校が終わり、本格的な登校が始まりました。休校期間中はどのように過ごしていましたか。まだ気を抜けない状況ですが、みなさんが感染予防に協力してくれているおかげで、少しずつ良い方向へ向かってきています。これからも力を合わせてこの状況を乗り越えていきましょうね。

新しい生活様式も提唱され、今までと違う生活になってきています。このような環境の変化は、心や体が疲労しやすくなります。生活リズムを整えて、体力や免疫力を高めていきましょう。



実践しよう！新しい学校生活様式

感染症拡大防止のため、文部科学省から「新しい学校生活様式」が提言されました。一人ひとりが感染症対策の意識を持って、協力して取り組みましょう。

基本の生活



ソーシャルディスタンス

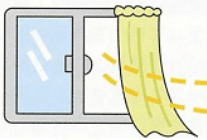


マスクの着用

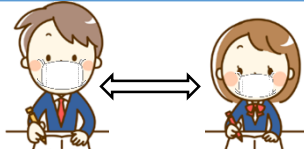


こまめな手洗い

教室

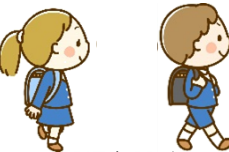


換気の徹底



机と机を離す

登下校・給食



間隔を開ける



前を向いて
しゃべらないで食べる

手洗いのタイミング



●教室に入るとき



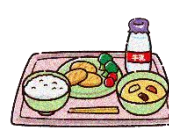
●掃除のあと



●トイレのあと



●咳やくしゃみをしたあと



●給食の前後



●共用のものを触ったあと

定期健康診断について

今年度の健康診断ですが、以下の検診以外は2学期以降に実施することとなりました。詳しい日程がわかりましたらまたご連絡致します。

6/17(水) 小児生活習慣病予防健診・貧血検査 9:00～ 場所: 保健室

6月の保健目標 歯の健康習慣を身につけよう



◎歯磨きのポイント◎

みがき残しやすいところ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかいめ



奥歯のみぞ



小さざみに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)

✓ 3 CHECK POINT

- ・ゴシゴシではなくシャカシャカ軽快に磨けているか
- ・子供に合った歯ブラシを使用しているか
- ・歯ブラシを正しい位置に当てているか

歯ブラシのヘッドが
大きすぎないものを選ぶ

歯ブラシについて

歯ブラシは歯を健康に保つために欠かせないものですが、使っていくうちに劣化が進み、歯磨き効果も次第に落ちてしまいます。そのため、定期的に交換する必要があります。



新しい歯ブラシ



毛先が少し
開いた歯ブラシ



毛先の開いた
歯ブラシ

100% 80.8% 62.9%

相対的な汚れを落とす力(%)

2~3ヶ月に1回の
頻度で交換しましょう。



熱中症に気をつけよう



温度も湿度も高くなってきました。新型コロナ対策でマスクの着用は重要ですが、それによって熱中症のリスクを高める危険性もあります。熱中症対策も心がけていきましょう。

◎ 熱中症の種類

熱中症Ⅰ度

- ☐ めまい
- ☐ 立ちくらみ
- ☐ 筋肉痛
- ☐ 大量の発汗
- ☐ 手足のしびれ
- ☐ 気分不快感

発汗



平熱

熱中症Ⅱ度

- ☐ 頭痛
- ☐ 吐き気
- ☐ 嘔吐
- ☐ だるさ
- ☐ つかれ

発汗



発熱

熱中症Ⅲ度

- ☐ 意識障害
- ☐ 全身のけいれん
- ☐ まっすぐ走れない
- ☐ 異常な高体温
- ☐ 汗が出なくなる

発汗停止



高熱

熱中症を予防するためには

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



マスクをしたままの運動は、熱中症のリスクを高めます。



毎朝の体温測定をお願いします。

新型コロナウイルス感染症への対策ということで、昨年度末から2・3年生には体温測定をお願いしていました。新年度も、おうちで毎朝の測定をお願いします。『検温測定カード』を全校生徒に配付しています。その紙に記録するとともに、体調不良等がないか、自身の体調を自己管理出来るようにしましょう。

発熱や新型コロナウイルス感染症が疑われるような症状があった場合には、無理をせず、自宅で休養するようにしましょう。

御家庭での体温測定・健康観察のご協力お願い致します。

現在報告されているコロナ感染時の症状

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 発熱 | ☐ 頭痛 |
| ☐ 関節痛、筋肉痛 | ☐ 倦怠感 |
| ☐ のどの違和感 | ☐ 乾いた咳、痰 |
| ☐ 息苦しさ | ☐ 呼吸困難 |
| ☐ 味覚異常 | ☐ 無臭症 |
| ☐ 下痢・嘔吐 | ☐ 食欲減退 |
| ☐ 結膜充血 | |



毎朝体温を測定して、
体調を自己管理しましょう。

こころの健康

今年度保健だよりでは、毎月心の健康についてお伝えしていきます。休校や分散登校など、環境の変化は知らず知らずのうちに心にストレスがかかっていることもあります。不安なことや心配事があったら周りの人に相談してみましょう。

～低気圧と気分の落ち込みの関係～

梅雨に入り雨の日が続くと、暗い気持ちになったり、頭痛やだるさなどの体調不良を起こしたりといった経験はありませんか。実は低気圧が関係しているそうです。

メカニズム



上の図のように気圧の変化が耳に伝わり脳に伝達することでストレスがかかり、自律神経が乱れます。これにより、様々な症状を引き起こすのです。

【対処法】

- 首・肩・耳を温め、血行を良くする
 - 耳をくるくるマッサージをする
- 調子が悪いときは「雨だからかな？」と楽観的に考えて無理をしないようにしましょう。