ほけんだより6月

令和２年６月９日(火)
佐世保市立大野中学校
保健室

みんな、がんばっています

晴れていても、蒸し暑いと思う日が増えてきました。梅雨が近づいてきているのだと実感する毎日です。

さて、最近多くの先生と話題になったのですが、以前と比べて石けんの減りがとても早くなっていることを感じます。みなさんがこまめに手洗いをしてくれていることがはっきり表れていることをうれしく思います。手洗いは、感染症対策の基本です。在庫は、まだまだありますので、引き続きこまめな手洗いをお願いします。

暑くなってきても、地域によっては感染拡大が続いているところもあります。今後も気を抜くことなく、大野中みんなで感染対策を行っていきたいと思います。

ご協力をお願いします

毎朝の検温と体調確認のご協力をいただき、ありがとうございます。全国では、気温が上がっているこの時期においても、感染症の集団感染が起きています。

本校でも、感染症の拡大防止策のひとつとして、毎朝の生徒の健康観察を行っております。授業をスムーズに開始することができますよう、引き続き登校前の検温や体調確認にご協力をお願いいたします。（６月も、引き続き全員にチェックカードを配布しています）

なお、登校後に体調不良が生じた場合には、早めに早退の判断をさせていただくことがございます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。



～マスク着用について～

夏が近づき、暑くなってきました。気分が悪くなってしまう前に、人との距離を保ち（できる限り２メートル以上)、一時的にマスクを外して熱を逃がすようにしましょう。しかし、感染症拡大防止のため、全くマスクをつけなくなるのではなく、基本的にはマスクの着用をお願いします。

☆咳やくしゃみの際には、ハンカチやマスク・ひじの内側などを利用して人に向けないようにしましょう。

自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。
しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の
健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。
学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の
測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- □ 熱はないか
- □ 体のだるさはないか
- □ 咳は出てないか
- □ のどの痛みはないか
- □ 鼻水、鼻づまりはないか
- □ 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- □ 下痢、便秘をしてないか
- □ 吐き気、気持ち悪さはないか
- □ 睡眠は足りているか
- □ 食欲はあるか

【体温を測るときは】



体温計の先が
脇のくぼみの
中央に当たるよう、
ななめ下から
押し上げるようにして刺す。

体温計をはさんで脇を
しっかり閉じ、反対の手で
肘を押さえる。

健康診断連絡票・視力カードを配布しています

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、健康診断の日程も年度当初から大幅に変更しています。詳しくは、先月配布のほけんだよりをご覧ください。

９月にかけて検診を行っていく予定ですので、今回の配布では、現在終えている検診についてのみお知らせしています。受診が必要な場合には、順次、個別にお知らせをいたします。

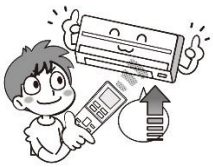
①健康診断連絡票（黄色のカード）：中身をご確認いただき、表紙に押印の上、担任の先生までご提出ください。

②視力カード（青色のカード）：該当者のみ配布しています。眼科を受診される場合は、眼科の先生からカードへ記入をしてもらい、学校に提出をお願いします。眼科受診の予定がない場合は、押印の上、お早めに担任の先生へご提出をお願いします。

エアコンの使用における注意

〇設定温度を下げすぎないようにしよう

→部屋と外で気温に差がありすぎると、体が慣れず不調をきたしてしまいます。



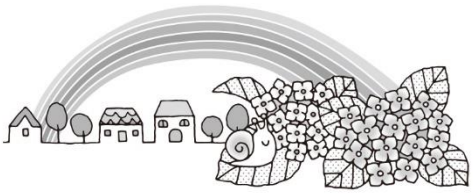
〇部屋をしめっぱなしにしないようにしよう

→古い空気を室内でかき混ぜているだけです。感染症予防のためにも、夏もこまめな換気を忘れないようにしましょう！



閉め切らない

☆扇風機を併用すると、冷風がお部屋全体に行き届きやすくなりますよ。



～６月２２日（月）は歯科検診です～



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために



・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
・定期的に歯医者さんに診てもらおう

