

ほろだより6月

旭中

健康診断日程

月 日	時 間	項 目	対象学年	場 所
6月 1日 (火)	13:15～	耳鼻科検診	2-1、2-2、1年	保健室
6月 3日 (木)	13:15～	耳鼻科検診	おおあし・相談学級、2-3、 2-4、2-5、3年	保健室
6月 7日 (月)	13:40～	内科検診	おおあし・相談学級、3年	保健室
6月 8日 (火)	8:45 までに	2次尿検査	対象生徒	保健室
6月 17日 (木)	8:45 までに	2次尿検査再回収	対象生徒	保健室
6月 18日 (金)	8:45～	歯科検診	1年、2-1、2-2、2-3	保健室
6月 28日 (月)	8:45～	歯科検診	2-4、2-5、3年、 おおあし・相談学級	保健室
6月 30日 (水)	8:45～	眼科検診	全学年	保健室

まだまだコロナ対策が必要です。

3つの密をさけよう！

じゃれ合うことは3密になります。



内緒話は、相手に近づいて話すので3密です。



自分自身のちょっとした気遣いが、相手への思いやりです。

持っていますか？ 清潔なハンカチ・タオル

汗をかいたとき



雨にぬれたとき



手を洗ったとき



手洗いはできていますか？

きれいに手を洗っても、ハンカチやタオルがなければ手を拭けません。必ず持ち歩きましょう。

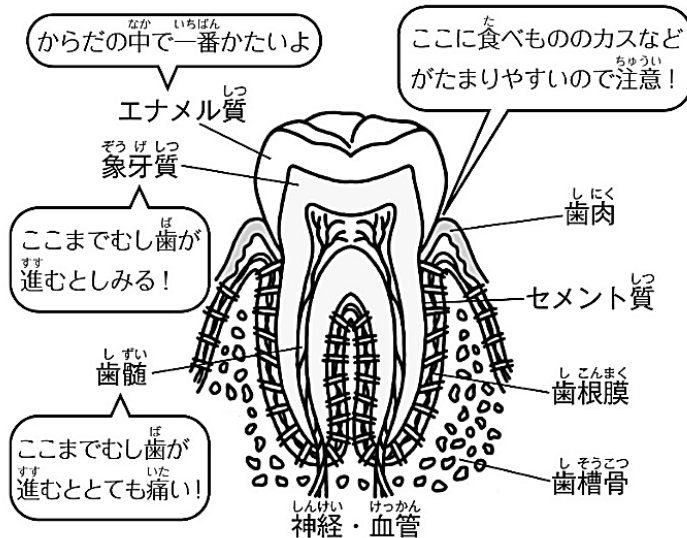
コロナ対策として、朝から具合の悪い人は、無理をせずに学校を休んで家で休養するか、必要に応じて病院へ行って診察を受けてください。熱はないが朝から体調が悪く、1時間目から保健室で休養したいという生徒がいます。そのような生徒には、早退をお勧めしています。

6月4日～10日

歯と口の健康週間



知ってる？ 歯の構造



歯磨きは、口腔内の細菌を減少させるためにも有効です。

しかし、集団生活での歯磨きは、周りの人への気遣いが必要です。口をゆすいだ際の水は、周りに飛ばないように静かに吐きだしましょう。

また、学校へ持って来た歯ブラシは、定期的に交換してきれいな歯ブラシとコップで歯の管理をしましょう。



熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん
体育館はドアや窓を
あけて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい き き
水分や塩分を定期的に
と取る（のどがかわく前に）



たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく



マスクをつけているため、体内に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まるといわれています。のどがかわいていなくても、こまめな水分補給が必要です。