

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 8日 (木)	8:45 までに	2次尿検査	2次検査対象生徒、1次未提出生徒	保健室
6月16日 (金)	8:45 までに	2次尿検査再回収	前回未提出の生徒	保健室
6月19日 (月)	13:40～	内科検診	1年生	保健室
6月21日 (水)	8:45～	歯科検診	1年生、2年1組～3組	保健室
6月27日 (火)	8:45～	歯科検診	3年生、2年4組～5組	保健室

※変更があります。1年生の歯科検診は、年度当初にお知らせした日程から上記の日程に変更になりました。

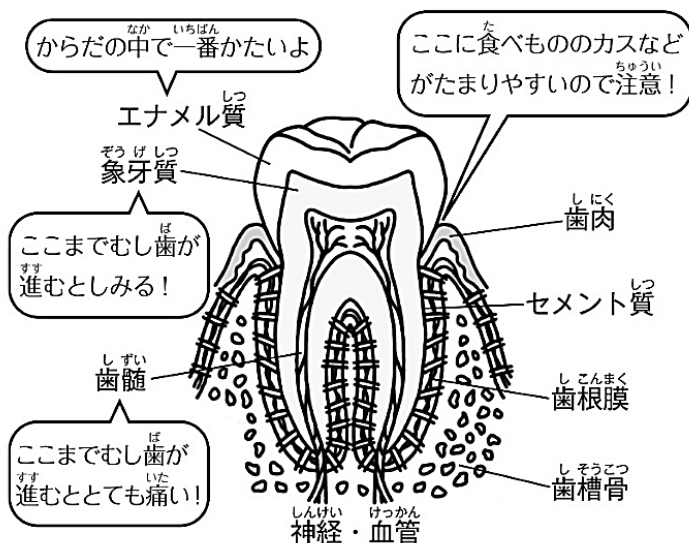
6月4日～10日

歯と口の
健康週間



歯科検診の結果は、夏休み前までに配付します。治療の必要な人は、歯医者さんに行きましょう。

しってる？ 歯の構造



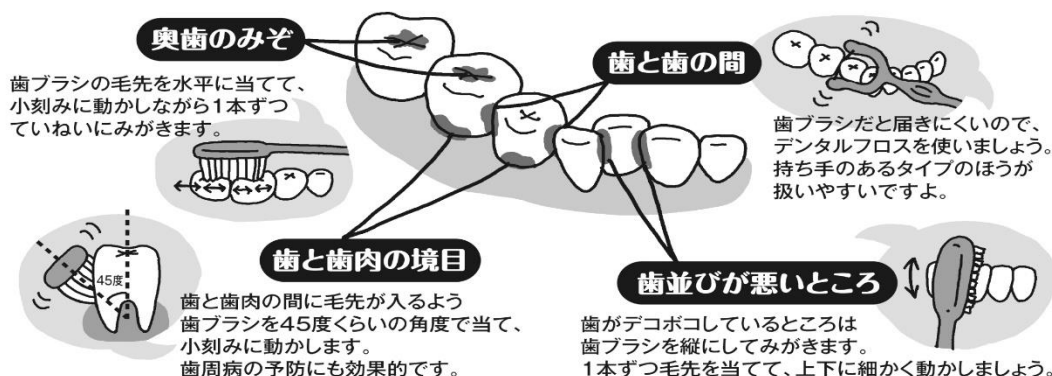
歯磨きは、口腔内の細菌を減少させるためにも有効です。

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。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



まだまだ必要！感染症対策！！

手洗いはできていますか？ハンカチやタオルは持っていますか？

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。

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

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り！？
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ？

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かぜとお
開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい き てき
水分や塩分を定期的に
と 取る（のどがかわ まえに）



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 ちようしょく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく



急な気温変化で、体の体温調整機能が上手に働かないと、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。