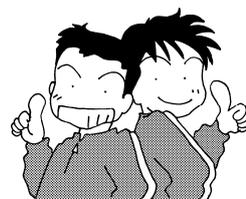


ほけんだより



令和2年6月1日

鬼怒中学校

No.4

長かった休校期間が終わり、やっと今日から学校が再開しました。今週は、「**歯と口の健康週間**」(6月4日～10日)も始まります。休校中は1日3回、忘れずに歯みがきをしていましたか?給食後もしっかりと、歯みがきをしましょう。

エチケット歯みがきとは?

～ 人に迷惑をかけない 歯みがきの方法 ～

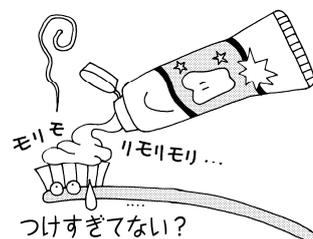
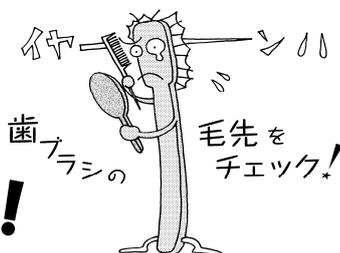
歯みがきをすることは、ウイルス感染を防ぐことに効果があることが分かっています。しかし歯みがきの仕方によっては、ウイルスをまき散らしたり、人に不快な思いをさせてしまうこともあります。学校再開に当たって、**より良い歯みがきの仕方を学校歯科医の熊倉学先生にご指導いただきました。**今後は次のような「エチケット歯みがき」を心がけましょう。

- ・ 給食後すぐの時間にこだわらず、**昼休み中に分散して歯みがき**をする。
(密接を避ける)
- ・ 歯みがき中は、なるべく**口を結んでみがく。**
- ・ 歯みがき後のすすぎは、**少ない水でフクフクうがい**をする。
- ・ **すすぎの回数は1～2回**にとどめる。そのために、**歯みがき剤はなるべく少なめ**につける。
- ・ **静かにうがいをし、静かに吐き出す。**
- ・ 歯ブラシはよく洗って水を切りしなう。週末には家に持ち帰り、良く洗って乾燥させる。



歯ブラシは

いつも清潔に!



生活リズムを整えよう！

長い休みも終わり、待ちに待った学校生活が始まりました。季節も冬から初夏へと変わっています。分散登校があったとはいえ、1日中学校で過ごすのは3か月ぶりになります。この1~2週間は、誰もが疲れを感じると思います。毎日の疲れをその日のうちに解消できるよう、家では**ゆっくりお風呂に入り**、早めに寝て**十分睡眠をとる**ように心がけましょう。朝はカーテンを開けて、日の光をたくさん浴びると目覚めがよくなります。

いかり刻ぼう♪朝の生活リズム♪



おうちの方へ ~ 熱中症について ~

今年は「誰も経験したことがない夏」になるといわれています。マスクの着用による蒸れや、外出自粛のための**運動不足**により**熱中症**になりやすいのです。また天気長期予報では、**平年より暑い夏**になりそうです。

熱中症予防のためには、必ず**朝食を食べてくる**ようお願いします。**水分と塩分**の両方が取れる、**みそ汁やスープ**がお勧めです。「朝作るのは大変！」だと思います。前夜に朝の分も作って冷蔵庫に入れておいたり、インスタントを利用するなど工夫しましょう。

昨年は水筒を持参していない人が、体調不良になることが多かったようです。学校にはなるべく**水筒を持参**してください。「のどが渴いたな」と思う前に**こまめに水分補給**をすることが大切です。また、**運動の前や、運動中も必ず給水**することを習慣にしてください。体調が悪いまま登校することがないよう、**健康観察**もよろしくお願いします。