

ほげんだより6月

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

学校が始まって、10日ほどが経過しました。学校生活にはだんだん慣れてきましたか？梅雨入りして暑さとじめじめな気候なこともあり、だいぶお疲れモードの生徒も目立ちます。休めるときはしっかり休み、規則正しい生活を送る。基本的なことですが、今のみなさんにとっては重要なことかもしれません。しっかり体調を整えて、今の生活に対応できる体を作りましょう。

6月 保健目標 むし歯や歯周病の 予防をしよう

検診日は、できるだけ休まない
ようにお願いします！！

＊6月保健行事＊

- 8日 尿検査(全学年)
- 15日 心臓検診(1年生)
- 16日 内科検診(3年・1の1)
- 17日 内科検診(2年・1の2)
- 23日 耳鼻科検診(全学年)
- 25日 尿検査
(2次対象者・未提出者)

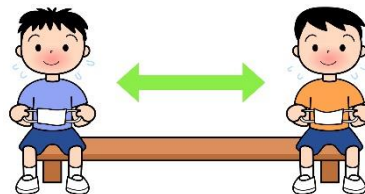
＜ マスクの使用について ＞

学校生活中は、マスクを着用してもらっています。しかしだいぶ暑くなってきたので、辛いときもあるかと思います。マスクをつけ続けることで、**熱中症のリスクも高まります。**

条件によってはマスクをはずしたり、少し浮かしたりすることも可能です。各自が調節して、暑い夏のマスク生活を乗り切りましょう。

★マスクをはずしても大丈夫なタイミング例★

- ①体育の時間や昼休みなど、外に出ている時。
(ただしすぐ目の前で話すことはさけること。)
- ②授業中の、窓を大きく開けて換気している時
- ③窓際で外を向いて話すとき(短い時間なら可)
- ④トイレなど人と関わらないとき



○はずすときの注意点

- ①マスクを外した時は、しゃべらない。
- ②マスクを外すときは、マスクの内側かヒモをさわる。
マスクの外側はウイルスがついている可能性があるの
で、さわらない。





6月は歯と口の健康月間です



毎日給食後に、感染症対策として水道前ではなく、各フロアや教室で歯みがきをしているかと思っています。そのおかげか、今までよりも落ち着いて歯みがきができていているように思えます。今年は歯の衛生週間も延期になりましたので、各自が意識し、しっかりとみがくようにしましょう。

歯みがきのポイント 3つ

ポイント/ 1	ポイント/ 2	ポイント/ 3
毛先の当て方	力加減	動かし方
歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる	150～200gくらいの軽い力でみがく	小刻みに動かして1～2本ずつみがく

水泳学習が始まります

×

- プールサイドを走る
- 友だちをひっぱる・押す
- 飛び込む

◎

- 先生の指示をよく聞く
- 休けい中は静かに休む
- 体調が悪いときは先生に伝える

一人ひとりが約束を守って、
楽しく安全な
水泳学習にしましょう

*だいぶ暑くなってきました。昇陽中では今月末から、水泳学習が始まります。更衣室の換気や、着替えのタイミングなど、感染症対策をしながらの授業になります。楽しいプールでつつい忘れがちですが、各自が気を付けながらの行動をお願いします。

*内科検診や耳鼻科検診の結果、お知らせをもらった人は、早く医療機関へ行き、診察してもらいましょう。

*なお、眼科検診は9月になります。朝の健康観察の際に、目のチェックもお願いします。異常がある人は見学し、眼科を受診するようにお願いします。

《必ず守ってほしいこと》

- ★朝ごはんを必ず食べてくる
- ★爪は短く切る
- ★授業の前後に、水分をとる
- ★体調が少しでも悪いときは、無理をせずに休む

