

# 元気あい!



ありんこパワー

国本中学校 保健だより  
令和2年6月4日

\*保健だよりは「国本中（ここ）に健あり」から「元気あり」に変わります！  
国本中のみなさんがいつも元気で過ごせるように願いを込めました。



学校が再開して、新しい生活が始まりました。  
朝はきちんと起きられますか？ 朝食は食べてきていますか？  
自分の生活を見直し、学校生活を送るための生活リズムに整えましょう。

## 【生活リズムのポイント】

- ① 朝起きたら朝日を浴びる。太陽光(雨や曇りでも可)を感じると、体内時計がリセットされます。
- ② 朝食を食べよう。朝ご飯のエネルギーは、脳や体の活力になります。
- ③ 就寝前には、PC やスマホを見ない。電子機器からのブルーライトは、よい眠りを妨げます。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

**咲かそうよ 笑顔の花を はみがきで**

令和2年度 日本歯科医師会標語

感染症の予防には歯みがきが有効です。それは、口腔ケアをすると歯周病菌が減り、感染症ウイルスが細胞に付着するのを阻害するからです。

しかし、歯みがきをすると、自分の唾液を触ったり、ブラッシングにより唾液が飛んだりすることが考えられます。もし、新型コロナウイルスに感染していた場合、唾液の中いるウイルスが飛沫するかもしれません。そこで、学校では感染予防を強化するために、給食後の集団での一斉歯みがきはしないことになりました。



家庭でしっかり  
歯みがきしよう。

## 熱中症の予防について

暑さになれていない6月は、熱中症かかりやすい時期です。今年はマスクを着用しているので、暑さも感じやすく、水分補給もおろそかになりがちです。次のことに注意しましょう。



- 1 3度の食事をきちんと食べよう。
- 2 休み時間には水分を取りましょう。(のどが渴いたと思う前に!)
- 3 体調が悪いときや、暑い日には無理な運動は控えましょう。
- 4 運動中は、適度に日陰で休憩をしましょう。
- 5 運動中は、人との距離をとって、マスクを外しましょう。

# 新型コロナウイルス感染症の予防をしよう！

新型コロナウイルス感染症の予防のために私たちには、新しい生活様式が求められています。学校でも新たに注意することや活動の仕方が変わることがあります。みんなで協力して学校生活を送りましょう。

## 『かきくけこ』を守りましょう！

両手を広げたくらいの距離  
2m

か き

空気の入れ替えをしよう。

き ょり

マ ス く

衛生的なマスクを正しくつけよう。

体温計は下向きに正しく入れましょう。

け ん お ん

こ ま め に て あ ら い

感染症の予防の基本は手洗いです。石けんを使って、指先や指の間など、30秒間かけて洗います。その後、きれいなハンカチでふきましょう。

## これからの生活のために こんなことも注意しよう！

便器のふたを閉めて流そう。便器のふたは閉めておこう。

水道の蛇口から直接水を飲まない。水道の蛇口は下にしておこう。

ふたつきのごみ箱を使おう。ごみを捨てたら手を洗おう。

コップを持ってきてください。学校の水道で水を飲む時、給食後のブクブクうがいをする時に使います。コップがない場合は、きれいな手で水を汲みましょう。