

いほけんだより5月

宇都宮市立若松原中学校

令和2年5月

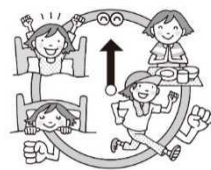
新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、学校が臨時休業となっています。登校日に、「おはようございます。」「こんにちは。」そして、すぐに「さようなら。」と短時間でしたが、みなさんの元気な姿を見ることができ、少し安心しました。

引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット・3密（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けるなどの感染症対策を実行して、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、文部科学省より、布製のマスクが配布されました。洗濯可能で、一定期間繰り返し使えるものです。

洗い方に関する経済産業省の動画がインターネット上に掲載されていますので、お知らせいたします。YouTube から「布マスクをご利用のみなさまへ」で検索してください。

規則正しい生活をしよう



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムをくずさないようにしましょう。

☆十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体の抵抗力を高めておきましょう。

ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、次のことをやってみましょう。

- ① 毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びましょう。
- ② 毎日ほぼ同じ時間帯に食事をとりましょう。
- ③ ストレッチや散歩などをして、適度に体を動かしましょう。
- ④ 毎日同じ時刻に、ベッドに入りましょう。
- ⑤ スマホやパソコンの使用は、寝る1時間前までにしましょう。
- ⑥ なかなか寝つけない時は、ベッドから出て、リラックスしてから再びベッドに戻りましょう。

※スマホやパソコンなどの画面を見ることは厳禁です。



☆毎朝、体温を測定して、検温カードに記入し、自分の体調を確認しましょう。

検温カードに体温を記入し、症状がない場合は、「なし」に○をつけてください。症状がある場合は、該当するところに○をつけてください。

※発熱や症状がある場合は、外出を控えましょう。

食後の歯みがきしていますか？

学校が臨時休業となっていますが、食後の歯みがきの習慣を続けていますか？
健康な歯を保つために、むし歯・歯肉炎の予防が大切です。むし歯・歯肉炎の予防のために、毎食後、夜寝る前にていねいに歯をみがきましょう。

また、「歯をみがいている」から「みがけている」にステップアップできるように、歯みがきの基本を確認して、自分の歯並びに合ったみがき方を工夫しましょう。



歯みがきが終わったら、鏡の前でチェックしましょう。

- ☐ 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- ☐ 歯と歯肉の間に白っぽいもの（歯垢）がついていませんか？
- ☐ 歯と歯の間の歯肉が丸くなっていませんか？
- ☐ 歯肉に赤くはれているところはありませんか？



熱中症に気をつけて！

「朝夕は涼しいのでまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症にないやすい時期でもあります。

- こまめに水分補給をしましょう。
- 衣服の調節をしましょう。

