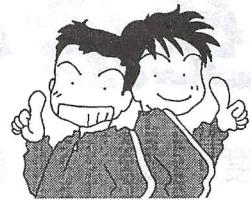


# ほけんだよい

令和3年6月3日

陽北中学校



No.2

6月4日～10日は

## 「歯と口の健康週間」です

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。そこで、自分の歯と口の健康を守り、人に迷惑をかけない歯みがきの方法を学びましょう。

### 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～

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。
- ・人との距離を1m以上あける（密接を避ける）
- ・歯みがき中は口を手で覆い、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うがいをし、低い位置で吐き出す。
- ・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まう。週末には家に持ち帰り、良く洗って乾燥させる。

※**1日1回は時間をかけて、しっかりとみがきましょう。**舌で歯をさわってザラザラしたり、ヌルヌルしていたら歯垢が落ちていない証拠です。歯ブラシを細かく動かして、みがきなおしてみましょう。

歯ブラシは

いつも清潔に！



# 生活リズムを整えよう！

湿度が高いと、体内に熱がこもることで体力の消耗が激しくなり、疲れを感じやすくなります。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。また、食事の時に温かい汁物からとるようにすると、胃や腸の働きがよくなります。そして体を温めることにより、免疫細胞も活発になるといわれています。

## しっかり刻もう・朝の生活リズム



## おうちの方へ ~熱中症について~

今年は平年より曇りや雨の日が多く、梅雨入りが早くなりそうです。また、昨年同様マスクを着用する日々が続きます。マスクの着用による蒸れのため、熱中症になりやすくなります。

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！」というときは、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。

朝十分に水分を取ってこなかったり、水筒を持参していない人が、体調不良になることが多いようです。「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、登校前の健康観察もよろしくお願ひいたします。