

休校が続きましたが、疲れてはいませんか？遅れを取り戻さなきゃ！と張り切ってしまうかもしれませんが、頑張りすぎないように学校生活を過ごしてくださいね。自分のペースでゆっくりと学校生活に慣れていってください。悩み事や体の不調を相談したい場合はいつでも保健室へ来てくださいね(^ ▽ ^)



歯を大切にしよう♡

食後すぐに歯を磨いていますか？歯はむし歯などによって一度神経がやられてしまうと再生できません。乳歯から生え変わった永久歯は生涯使用する大切な体の一部です。今年度学校での健診が延期されたため、かかりつけの歯科医へ行き自分の歯の状態を把握しておきましょう。また、家では鏡を見ながらしっかり歯を磨きましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシを使用するとより効果的です。自分の歯を知ることは健康への第一歩です！むし歯のない、健康的な歯を保ちましょう(*'▽')

感染予防をしよう！

(1)石けんを使用した手洗いの徹底

帰宅時、食事前、掃除の後、教室へ入室するときなどこまめに石けんを使用して手洗いを行いましょう。なお手洗い後は持参したハンカチ、タオルで手をふき、他人との共有は避けましょう。

(2)規則正しい生活習慣

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を低下させないことが大切です。早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、適度な運動を行いましょう。

(3)体調がすぐれない場合は外出しない

毎朝登校前に検温をし、熱がいつもより高い場合や風邪症状、その他体調不良を感じた場合は担任に連絡の上、登校を控えましょう。

(4)咳エチケット、マスクの着用

口や鼻を覆わず咳をした場合、約1~2m ウイルスが飛びます。くしゃみの場合は約4メートル飛ぶ場合もあります。咳やくしゃみをするときは必ず口と鼻をティッシュか腕を使って覆いましょう。また、手で覆うと手にウイルスが付着し、感染を拡げてしまうことがあるので避けましょう。



熱中症に要注意！



毎年熱中症が増え始める時期になりました。登校する際は必ず水分を持参すること、体調を整えておくこと、涼しい服装で過ごすことなど熱中症対策を行いましょう！

特に今年は休校が続いたため、体力が衰えてしまった人もいます。気温や湿度の高い環境で活動する場合は絶対に無理をせず、体の異常を感じたら、近くの先生に報告し、すぐに休息をとりましょう。

保健室からのお知らせ

年度当初にお知らせした健康診断の日程が変更になりました。新しい日程については後日お知らせ致します。不明な点がある場合は保健室までご連絡ください。