

ほげんだより6月

保 健 室
2020.6.11

休校が明け、学校が始まって約1カ月。学校に慣れてきたと同時に疲れも出てきたころかと思います。



夏の暑さも近づいてきました。バイトや学校が休みの日には、リフレッシュ & リラックスでメリハリのある生活を送りましょう！

歯を守る 3つのC

CHECK 確認

歯科検診の結果を見て、自分の歯の状態を知っておく



CARE 予防

食後の歯みがきで口の中をいつもきれいに

CURE 治療

気になるところは早めに歯医者さんに相談



3分



1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。

6月24日（水）に歯科健診があります。健診まで丁寧に3分間歯磨きをしてみましょう！！

健康診断の日程

月 日 (曜)	健 診 項 目	時 間	対 象
6/22 (月) ~	色覚検査	16:00~	1年生希望者
6/24 (水)	歯科健診	19:30~	全学年
7/4 (土)	心臓2次検診	13:00~	心臓2次対象者 継続検診該当者
7/7 (火)	レントゲン撮影	18:00~	1学年対象者

健康診断を受けるときの注意点



- ① レントゲン・歯科健診については、必ずマスクを着用しましょう
- ② 並んで待つときは、フィジカルディスタンスをキープし、最低1Mは距離を空けて並びましょう
- ③ 健診の前には必ず体温を測定しましょう
- ④ 体調を整え、健診を休まないようにしましょう

今年は、早々に「バイト先で熱中症になってしまった！」という人がいました。

急に暑くなるこの時期は、こまめな水分補給と涼しい服装を心がけましょう！

今年は、熱中症予防対策のためいつもとは環境の違う教室で授業を受ける予定です！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

