

ほけんだより がつ 6月

令和2年6月8日
武雄中学校保健室

学校が再開して約3週間が経ちました。6月は湿度や温度が高くなり、天候も変化しやすいので体調を崩しがちです。朝から体調がすぐれない場合は、無理をせずに家でゆっくり休みましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯や、歯ぐきが腫れて血が出る「歯肉炎」は、ひどくなると歯を失うことにつながります。よく噛んで食べ、毎日しっかり歯磨きをしましょう。

◆ 健康診断日程

期日	検査項目	対象	時間	場所	備考
8月31日(月)	内科検診	2年	13:30~	男子:Cルーム 女子:保健室	男子:体操服 女子:体操服、ジャージの上
9月7日(月)	内科検診	1年	13:30~	男子:Cルーム 女子:保健室	男子:体操服 女子:体操服、ジャージの上

◆ 熱中症に気を付けよう!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、これからもマスクを着用することになります。そこで心配なのが熱中症です。

◆ どうして熱中症が心配なの?

①マスクをつけていると、のどが渇いていることに気づきにくくなる
体に熱がこもりやすくなる
→知らないうちに脱水症状になる可能性があるから

②おうちで過ごすことが多かったために、いつもより運動する機会が減り、体が熱さに十分慣れていないから



◆ 熱中症にならないためにできることは?

熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただ せいかつ
規則正しい生活で
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
回数をもめにとる



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



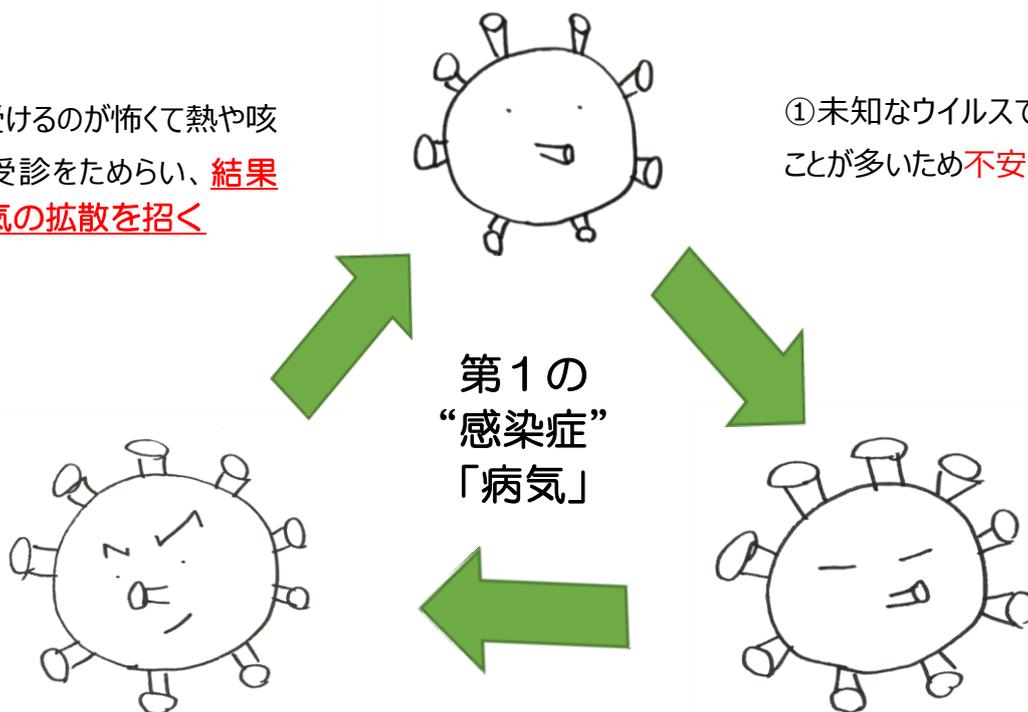
たいちよう 悪い
体調の悪いときはむりに
運動しない

◆ 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

負のスパイラルで“感染症”が広がる

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、**結果として病気の拡散を招く**

①未知なウイルスでわからないことが多いため**不安が生まれる**



第1の
“感染症”
「病気」

第3の
“感染症”
「差別」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる**人を遠ざける**

第2の
“感染症”
「不安」

● 第1の“感染症”をふせぐために
毎朝の検温、「マスク」の着用、換気、手洗い、「3密」を避ける

● 第2の“感染症”にふりまわされないために

- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・今自分ができていることを認める。
- ・安心できる相手に相談する。



● 第3の“感染症”をふせぐために

不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。→差別的な言動に同調しない！

それぞれの人が感染を拡大しないように頑張っています。

- ・小さな子どもがいる家庭、高齢者
- ・治療を受けている人とその家族
- ・自宅待機している人
- ・医療従事者
- ・日常生活を送って社会を支えている人



この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払いましょう。