

いよいよ群馬県も梅雨入りしましたね。雨の日が増えたりジメジメした日が多くなったりします。このような時期は、気分がなんとなく沈みやすくなりがちです。そんなときは自分の好きなことをして、リフレッシュしてみましょう。入浴剤入りお風呂でゆっくりする、カラオケで歌を歌う、お出かけするなど。家族や友達、先生にオススメの過ごし方を聞いてみるのもいいですね。

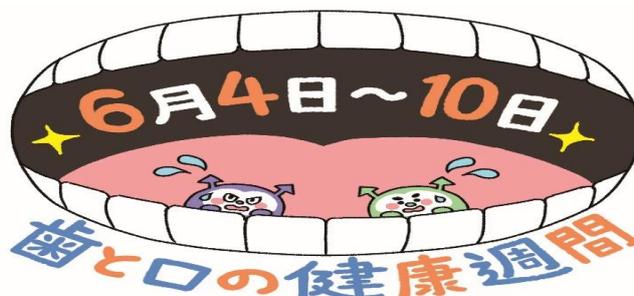
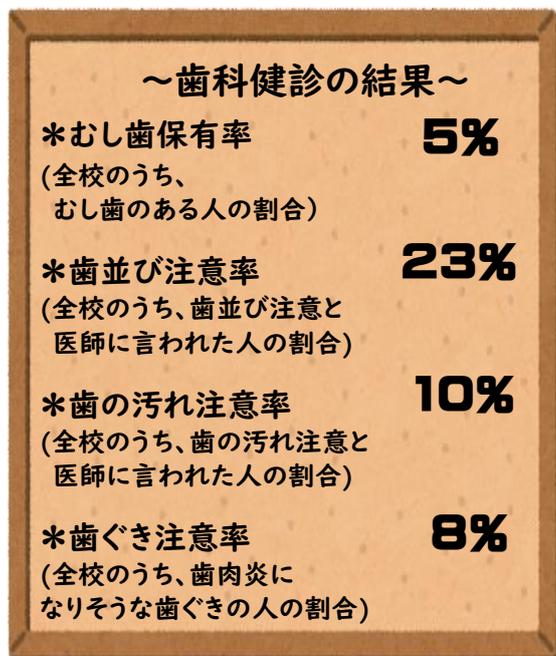
今のみがき方で大丈夫??

みなさん、正しく歯みがきができていますか?

「歯みがきしたの?」と聞かれて、歯ぶらしをくわえているだけだったり、ささっとすませているという人はいませんか?



むし歯や歯周病を予防し、いつまでも自分の歯でいるためには、正しいみがき方で歯をみがくことが大切です。自分の口腔内を観察し、状態を知ることが健康な歯と口への第1歩です。

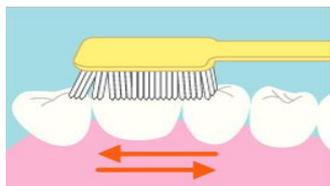


学校歯科医師より

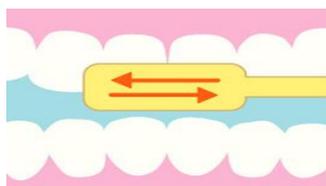
- ・歯の汚れを指摘されている人が増えた
- ・正しい歯みがきの仕方で見がいてね



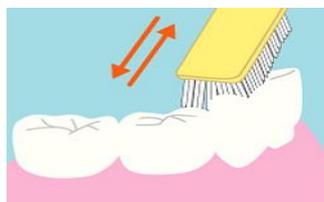
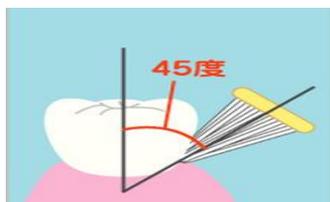
奥歯の噛む面の溝に、歯ブラシの毛先を当て小刻みに動かす。



歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角に当て、往復運動する。



歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく動かす。



『正しい歯みがきの仕方』の動画です。ぜひ、親子で確認しましょう!!



毎日チェックしよう！！

熱中症予防で確認したいことは、自分の体調・気温・湿度です。これからはジメジメとした湿度の高い日が増えてきます。気温が低いから大丈夫と思っている人はいませんか？湿度の高い日も熱中症の危険が高まります。意識して確認しましょう。

- すっきり目覚められた
- 十分な睡眠時間が確保できた
- 朝ごはんをしっかり食べた
- 頭痛やだるさなど調子の悪いところはない
- 水分補給はバッチリ
- こまめに休憩できている
- 自分の体調や気候に合わせた服装が準備できた

水分 足りている？

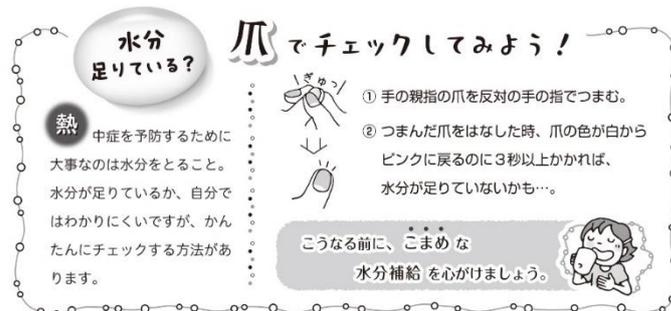
爪 でチェックしてみよう！

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

熱 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



自分のからだの様子をきちんと知り、元気に過ごすためには何が必要なのかを考えて行動すること

食中毒予防のための3原則

気温も湿度も高くなるこれからの時季は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が多く発生します。食中毒は原因となる細菌が食べ物につき、体の中に入ることによって起こります。石けんを使った手洗いや食材に火を通すなど注意しましょう。

つけない

手にはたくさんの菌がついています。調理を始める前やトイレのあとなどには手洗いをしましょう。調理器具や食器、食材もよく洗うことが大切です。



ふやさない

肉や魚などの食材は冷蔵庫で保存しましょう。調理済みのものは早めに食べましょう。



やっつける

肉や魚、野菜などを加熱することで菌を退治できます。食材の中心までしっかりと火を通しましょう。



保護者の方へ

◇受診のおすすめ

健康診断に関する書類の作成等お世話になりました。校医の診断の結果、受診の必要がある生徒に受診のおすすめを渡しています。家庭で確認していただき、早めの受診をお願いいたします。

◇出席停止における治癒証明書

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に罹患し出席停止となった場合に、出席停止明けの登校日に「療養報告書」を提出していただきます。これは保護者の方に記入していただく書類です。

ただし、医師の診断のもと、出席停止期間よりも早く登校する場合には治癒証明を医師に書いてもらう必要があります。その他の感染症に罹患し出席停止となった場合には、治癒証明書の提出が必要です。

ご不明な点がありましたら学校までご連絡ください。