



令和2年6月 館林市立第二中学校 保健室

いよいよ学校が再開します。長い休校期間で運動量が少なく体力も落ちているかと思います。早寝早起きとバランスの良い食事、適度な運動を心掛け学校の生活リズムと体力を戻していきましょう。また、これからどんどん暑い日が増えていくと思いますが、基本的にはマスクの着用をお願いします。こまめな水分補給を心がけ熱中症にも十分注意しましょう。

## 学校再開にあたってのお願い

### 1, 健康観察をしてください

6月以降も毎朝の検温と、健康観察カードの記入、提出をお願いします。体調が悪い場合は無理をして登校せず、ご家庭で休養し様子を見ていただけますようお願いいたします。

### 2, 石けんを使いこまめに手洗いをしてください

正しい手洗いの方法について改めて確認をしてください。また、手洗いの後は自分のハンカチやタオルで手を拭けるよう毎日忘れずに持ってきてください。

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

## 熱中症に注意！！

今年は暑い季節になってもマスクを着用します。例年以上に熱中症に注意が必要です。マスクをしていると熱がこもりやすくなることに加えて、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、熱中症に気づくのが遅くなり、マスクなしで過ごしていた時よりも熱中症になるリスクは高まると考えられています。また、体が熱さに慣れていないことも原因の1つとなります。基本的な熱中症対策はマスクの着用の有無によって変わりはありません。いつも以上に気をつけて過ごしましょう。

### 1, こまめに水分補給をしよう

熱中症の予防のためには喉がかわいたと感じる前に水分補給をすることが大切です。学校では休み時間ごとに必ず水分補給をしましょう。水筒の用意も毎日忘れずにお願いします。



### 2, 丈夫な体をつくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。また、食事を通して適度な塩分をとることができます。毎日ぐっすり眠れるよう睡眠環境も整えてみてください。



### 毎日の持ち物

ハンカチ、ティッシュ、マスク、ビニール袋、水筒  
ビニール袋は、マスクを置く際に使用したり、万が一マスクを落としてしまい捨てる場合などに密閉するために使います。

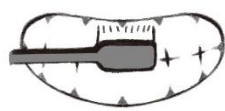
## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のためにみなさんができることといえば「歯みがき」です。3つのポイントを意識してみがいてみましょう！！

### 歯みがきのポイント 3つ

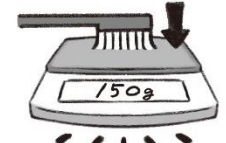
**1 毛先の当て方**

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



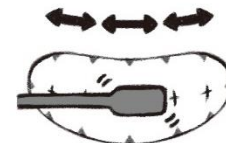
**2 力加減**

150～200gくらいの軽い力でみがく



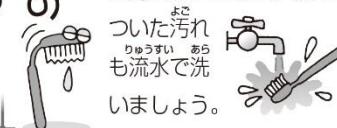

**3 動かし方**

小刻みに動かして1～2本ずつみがく



また、毎日の歯みがきの効果を大きくするためには、「歯ブラシ」も良い状態のものを使うことが大切です。こちらも3つのポイントを意識してください！

### 歯みがきからのお願いです

<p>歯をきれいにしたあとは…</p> <p><b>私もきれいにして</b></p> <p>歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。</p> 	<p>汚れはとれても…</p> <p><b>濡れたままにしないで</b></p> <p>しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。</p> 	<p>たくさん動きました…</p> <p><b>そろそろ交換を</b></p> <p>毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 話してみよう、自分の気持ち

いつもとは違う日常が長く続くと、体だけでなくこころも疲れやすくなります。皆さんのこころはどうか？心配になったり、元気が出なかったり、頭が痛くなったり、眠れなかったり…。今のような状況では、このような症状が出て不思議なことではありません。不安な気持ちは考えれば考えるほど大きくなります。悩んだら一人で抱え込まず、いろいろ話にきてみてください。スクールカウンセラーの佐伯先生や、心の教室相談員の矢動丸先生も、いつでも相談のつてくれます。

### 相談室の利用について



#### 相談できる人

二中の生徒・保護者

#### 相談できる時間

スクールカウンセラー（佐伯 幸子先生）水 10:00～16:45

心の教室相談員（矢動丸 瞳先生）月～金 8:15～14:00

#### 相談方法

##### 生徒のみなさん

・スクールカウンセラー

希望する場合は、担任又は養護教諭に伝えてください。

・心の教室相談員

担任の先生に伝えるか、休み時間や昼休みは開放していますのでいつでも声をかけてください。

##### 保護者の皆様

・スクールカウンセラー 相談は予約制となっております。相談を希望される保護者の方は担任へご連絡ください。（72-4074）

・心の教室相談員 ご連絡後に来室いただくか、相談室直通電話（72-4098）をご利用ください。