

保健だより 彩

2020.7.13
保健室
第4号

手洗いの6つのタイミング



新型コロナウイルスの感染者がまた増え始めました。県を越えた人の動きに制限がないということは、当然、ウイルスも動くということです。感染症予防の意識がちょっと緩みがちになっていませんか？ここ最近、ハンドソープの減り具合が少ない気がします。手洗いの6つのタイミングを再確認し、自分を守る最適な手段の「手洗い」を実践しましょう！！

「新しい生活様式の継続」と「熱中症対策」を両立させよう！！

【東雲中の新しい生活様式】

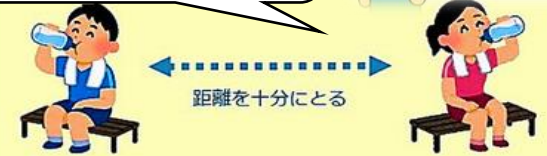
- ★朝の検温→忘れた人は教室に入らず保健室で検温。
- ★こまめな手洗い→共同で使用する物を触った後は必ず。
- ★マスクを正しく着用→鼻や口がでないように正しく。
- ★顔(目、鼻、口)を触らない
- ★人との距離をしっかり開ける
- ★換気→最低2か所、対角線上に開ける。
- ★鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱へ
- ★トイレは蓋を閉めて流す。
- ★規則正しい生活リズムを維持→早寝、早起き、朝ごはん。

【熱中症対策】

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



こんな時はマスクを外し調節を！！



- ・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

Let's try

口呼吸予防に「あいうべ体操」

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



あいうべを1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！

マスク着用によって口呼吸になりがちです。口呼吸は、口腔や喉が乾燥するため免疫力が落ちやすくなるそうです。口まわりの筋肉を鍛えることで鼻呼吸の習慣をつけましょう。お星様の歌に合わせてみるとやりやすいよ～
「ああ、いい、うう、べー♪」

おうちの方へ

健康診断結果について

3日(金)に健康診断結果をお返ししています。治療の必要がある場合には、夏休みを利用しましょう。※歯科健康診断については2学期以降に実施予定です。

フッ化物洗口について

15日(水)からフッ化物洗口が始まります。今年度は毎週水曜日の放課後に佐伯市のマニュアルにそって、感染予防に努め、実施していきます。