

## 7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

梅雨真っただ中、九州では大雨による災害が起き、甚大な被害をもたらしています。改めて、私たちは命を守るために、災害や緊急時の避難について家族で話し合い、素早く行動できるようにしておくことが必要だと感じています。



災害への備え、そして新型コロナウイルス肺炎の予防や熱中症の予防においても、自分で出来ることはしっかり行動にうつして、身を守っていきましょう。



## 夏を健康に過ごそう

高温多湿の夏の気候は、身体が暑さを調節するため、普段よりエネルギーを消費します。



そのため汗をかき水分や塩分が失われ、身体に疲労感をもたらします。このように夏は暑さで強いストレスに見舞われるので、いつもより睡眠時間を長くとり、体へのストレスやダメージを取り除いてやる必要があります。そこで以下の3つのことを意識して生活しましょう。

- ① 十分な睡眠と規則正しい生活をしよう。
- ② こまめに水分補給をしよう。
- ③ 栄養バランスの取れた食事をしよう。



## 熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!



マスクをしていると熱がこもって、体温が上がり普段より熱中症になりやすい状況になります。休み時間ごとに水分を補給し、熱中症にも注意していきましょう。



保健委員会で感染症予防の新生活5か条を作成しました。



ストップ・ザ新型コロナウイルス肺炎!

### 「感染予防の緑中新スタイル5か条」

- 第1条 起きたら 忘れず 朝検温。  
(体温を測って健康チェック)
- 第2条 マスク着け 大事な友達守りましょう。  
(近距離での会話は必ずマスクを着ける)
- 第3条 給食前、掃除後、部活終わりは手洗い・消毒。  
(登校時やトイレ後、共用の物をさわる前後にも、30秒間手洗いを)
- 第4条 距離を取る<sup>イコール</sup> = 思いやり、ソーシャルディスタンス。(今は離れることが思いやり)
- 第5条 早寝早起き朝ごはん<sup>イコール</sup>で免疫力を高めよう。  
(生活習慣を整えてウイルスに勝つ!)

みんなで守っていきましょう!



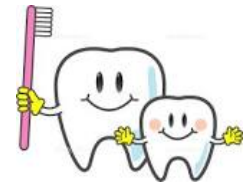
保健委員会の取組で、6月の歯と口の健康月間に、全校で「歯と口の健康づくり標語」を作ってもらいました。入賞した標語を紹介します。

## 歯と口の健康づくり標語 優秀賞

### 1年生

きれいな歯 未来の自分の 道しるべ

歯みがきは みんなが笑顔に なる魔法



欠 心羽さん

河原 眞子さん

### 2年生

歯みがきは 未来の笑顔の 第一歩

歯を輝かせ 未来の自分も 輝かせよう



梶 愛海さん

谷内 敦哉さん

### 3年生

歯をみがき マスクごしも ピッカピカ

歯みがきで 白い歯輝く すてきな笑顔

歯みがきで 白い歯輝く 笑顔咲く



前野那由多さん

吉田 滯さん

岡村 菜緒さん



～おめでとうございます～

皆さん、これからも歯と口の健康維持に努めていきましょう。



### ☆歯科検診についてお知らせ☆

新型コロナウイルス肺炎感染症予防の観点から、歯科検診は1学期には行わないで、2学期に実施いたします。

次のような場合は、検診を待たずにぜひ歯医者に行ってください。

- ・痛い歯がある。
- ・黒く（または茶色）になっている歯がある。