



おうちのひとと一緒<sup>いっしょ</sup>に読<sup>よ</sup>んでね

令和2年 6月4日 前期課程 保健室 NO.3

学校<sup>がっこう</sup>が始<sup>はじ</sup>まり、みんなに会<sup>あ</sup>えることが本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>にうれい<sup>い</sup>です。しかし、久<sup>ひさ</sup>しぶりの学校生活<sup>がっこうせいかつ</sup>です。体<sup>からだ</sup>が慣<sup>な</sup>れていないと体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>が悪<sup>わる</sup>くなることもあ<sup>あ</sup>ります。体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>が悪<sup>わる</sup>い時<sup>とき</sup>は無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>をせ<sup>せ</sup>ず、いつでも保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>室<sup>しつ</sup>へ来<sup>き</sup>てくださいね。待<sup>ま</sup>っています。

## まだまだ油断<sup>ゆだん</sup>できないよ！新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>

3つのことを守<sup>まも</sup>って生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>でき<sup>き</sup>ていますか？



あつ  
集<sup>あつ</sup>ま<sup>ま</sup>ら<sup>ら</sup>ない



ちか  
近<sup>ちか</sup>づ<sup>づ</sup>か<sup>か</sup>ない



し  
閉<sup>し</sup>め<sup>め</sup>切<sup>き</sup>ら<sup>ら</sup>ない

3つのことを守<sup>まも</sup>り、手<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>い・う<sup>う</sup>が<sup>が</sup>い・マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>をつ<sup>つ</sup>け、規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>正<sup>せい</sup>しい生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>て、新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>を<sup>を</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。

## 「マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>熱<sup>ね</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しょう</sup>」にも<sup>も</sup>気<sup>き</sup>を<sup>を</sup>付<sup>つ</sup>けて！

最<sup>さい</sup>近<sup>きん</sup>よく<sup>よく</sup>耳<sup>みみ</sup>に<sup>に</sup>す<sup>す</sup>る「マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>熱<sup>ね</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しょう</sup>」。新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>でマ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>ない<sup>い</sup>とい<sup>い</sup>け<sup>け</sup>ない<sup>い</sup>けれど、マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>をつ<sup>つ</sup>けて<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>と暑<sup>あつ</sup>くて、い<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>も<sup>も</sup>よ<sup>よ</sup>り<sup>り</sup>も熱<sup>ねつ</sup>が<sup>が</sup>こ<sup>こ</sup>も<sup>も</sup>り<sup>り</sup>や<sup>や</sup>す<sup>す</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>たり、の<sup>の</sup>ど<sup>ど</sup>が<sup>が</sup>か<sup>か</sup>わ<sup>わ</sup>き<sup>き</sup>に<sup>に</sup>く<sup>く</sup>て<sup>て</sup>体<sup>からだ</sup>の<sup>の</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>に<sup>に</sup>気<sup>き</sup>付<sup>つ</sup>き<sup>き</sup>に<sup>に</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>つ<sup>つ</sup>たり<sup>り</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>ります。下<sup>した</sup>の<sup>の</sup>3<sup>さん</sup>つ<sup>つ</sup>の<sup>の</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>も<sup>も</sup>意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>して<sup>して</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>。

① 朝<sup>ちよう</sup>食<sup>しょく</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>食<sup>た</sup>べ<sup>べ</sup>  
て<sup>て</sup>学<sup>が</sup>校<sup>こう</sup>へ<sup>へ</sup>来<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>



② の<sup>の</sup>ど<sup>ど</sup>が<sup>が</sup>か<sup>か</sup>わ<sup>わ</sup>い<sup>い</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>な<sup>な</sup>く  
て<sup>て</sup>も<sup>も</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>を<sup>を</sup>と<sup>と</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よ<sup>う</sup>  
(休<sup>やす</sup>み<sup>じかん</sup>時<sup>かな</sup>間<sup>が</sup>に<sup>に</sup>必<sup>かな</sup>ず)



③ 気<sup>き</sup>分<sup>ぶん</sup>が<sup>が</sup>悪<sup>わる</sup>い<sup>い</sup>・め<sup>め</sup>ま<sup>ま</sup>い<sup>い</sup>・は<sup>は</sup>  
き<sup>き</sup>け<sup>け</sup>・頭<sup>ずつう</sup>痛<sup>う</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>れ<sup>れ</sup>ば<sup>ば</sup>早<sup>はや</sup>め<sup>め</sup>  
に<sup>に</sup>教<sup>おし</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>い

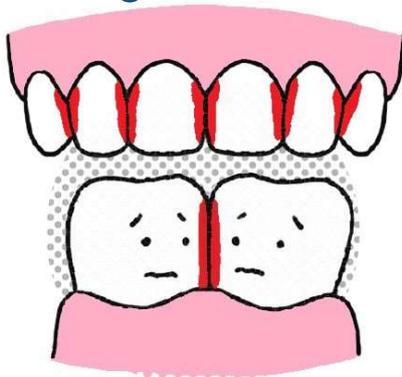


# みんなのお口の中が心配です！

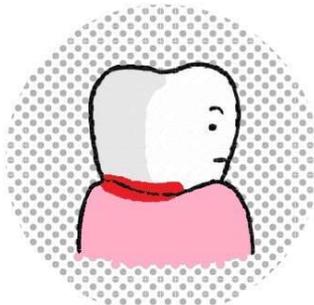
ご飯の後に歯みがきはできていますか？歯みがきが不十分でそのままにしておくと、むし歯や歯肉炎の原因となる菌がふえて、プラーク（歯垢）がたまっていきます。このプラークはむし歯や歯肉炎を起こすだけではなく、口の中の粘膜からウイルスを入りやすくして、感染症にかかりやすい体にしてしまいます。みがき残しをなくしてむし歯や歯肉炎、感染症を予防しましょう！



## みがきのこしのおおいところ！



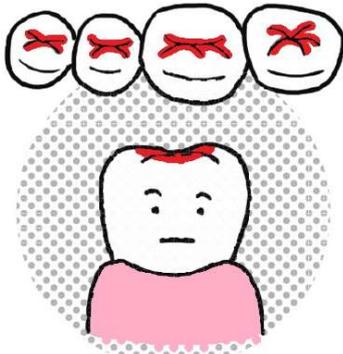
歯と  
歯の間



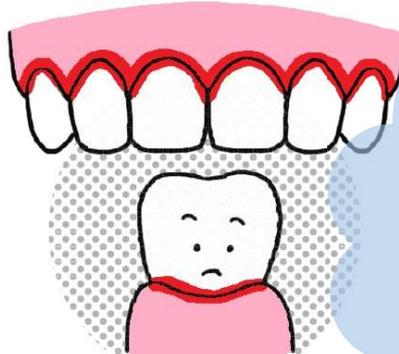
歯の  
うらがわ



歯がひくくなって  
いるところ



おく歯のみぞ  
(まん中のへこみ)



歯と歯肉（歯ぐき）の  
さかいめ

これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののかすや歯こう（むし歯菌のかたまり）がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気を付けてみがくようにしてくださいね！

### おうちの方へ

毎朝の検温や健康観察カードの確認等ありがとうございます。引き続き見届けをお願いします。また、これからの時期は熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給や、朝ごはんをしっかり食べることなどの声掛けもお願いします。

健康診断は6月末以降に順次実施します。詳しいことは事前のほけんだよりにてお知らせしますのでご確認ください。