

# 保健だより

令和3年6月1日  
中野区立明和中学校  
保健室  
No.3



体育祭練習が始まり、疲れからか体調を崩す人が増えてきています。特に暑い中での練習は、自分が思っているよりも体は疲れています。しっかりと睡眠をとり、その日の疲れをいやしましょう。また、熱中症対策も忘れてはいけません。練習前の水分補給や食事をしっかりと摂ることを意識して元気に乗り切りましょう。

## 6月の保健目標

口腔内の健康について考えよう。

## ◇ 6月の保健行事 ◇

- 1(火) 朝回収 腎臓検診 2次(対象者のみ)
- 3(水) 腎臓検診 2次追加回収日(鷺宮小)
- 24(木) 9:00~歯科検診(2年、I組)

6月4日~6月10日

歯と口の  
健康週間

歯・口を守る！  
だ液のはたらき



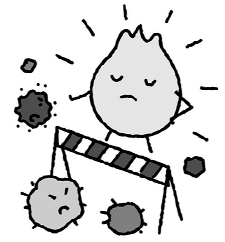
食べたものの  
消化を助ける



歯についた食べかすを  
洗い流す



歯についた「酸」を  
中和する



口の粘膜を  
ばい菌から守る

だ液はよく噛むとたくさん出ます。  
しっかり噛んで食べましょう。



マスク着用時の  
熱中症に注意しよう！

体育など熱中症のリスクが高い環境では、周囲の人と十分な距離をとり、適宜マスクを外して休憩しましょう。



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行いましょう。

マスクを外している時は、おしゃべりをしないように気をつけましょう！

## 熱中症のリスクが少ない環境（エアコンのきいた涼しい教室等）ではマスクの着用を！

新型コロナウイルス感染症の流行状況が改善されず、緊急事態宣言が6/20まで延長されました。熱中症にも気をつけながら、引き続き感染症対策を行っていきましょう。

エアコンのきいた涼しい教室など熱中症のリスクが少ない場所では、基本的にこれまで通りマスクを正しく着用しましょう。

また、朝の健康観察もしっかりと記入し、教室に入る前に提出しましょう。



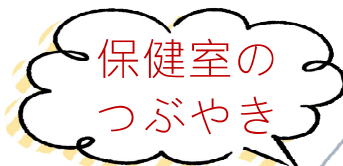
### まめ知識

#### マスクの素材による効果の違い

一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順です。

もちろん、人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。

(参考)厚生労働省 HP 新型コロナウイルスに関するQ&A より



何人かの人から「先生、耳に何を付けているんですか？」「先生、なんでイヤホンしているんですか？」と聞かれました…。

2年生には学年集会で説明をしましたが、私が右耳につけているのは補聴器です。数年前から耳の聞こえが悪くなりました。手術もしましたが、残念ながら聴力は戻りませんでした。よって、補聴器にお世話になっています。視力が悪い人がメガネをしているのと同じです。補聴器をしていても、聞き取りにくい時もありますので、ご理解いただけると助かります。



## まちがいさがし



7つのまちがいさがそう!

