



長い休業期間を経て、久しぶりに学校が再開しました。先生も、みなさんの元気な表情を見てホッとしました。生活が少しずつ日常に戻っていますが、ここで気を緩めず、うがい・手洗い・消毒・咳エチケットの感染予防対策をしっかりと行い、自分や家族の身体を守りましょう。

感染症流行予防 3つの密を避ける

①換気の悪い密閉空間

②多数が集まる密集場所

③間近で会話や発声をする密接場面

①～③が重なると特に集団感染の高リスク

梅雨も熱中症に注意！

梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。また、今はコロナ対策としてマスクを付けていますね。マスクを付けていると熱がこもるため、熱中症になりやすくなってしまいます。

- *水筒を持参し、こまめに水分を摂りましょう。
- *朝食を必ず食べて登校しましょう。時間がどうしても無い時は、牛乳やバナナだけでも食べてきましょう。
- *給食には適切な塩分が含まれています。なるべく残さず食べましょう。



歯周病を防ごう！～歯みがきはしっかりできてますか？～

奥歯のみぞ (真ん中のへこみ)

歯と歯肉のさかいめ

歯と歯の間

歯の裏側

歯が低くなっているところ

歯周病の予防法は、原因である歯垢を取り除くこと、つまり毎食後のていねいな歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うとよいでしょう。

～お知らせ～
心電図検査（1年のみ）、尿検査、内科検診、歯科検診は延期となりました。日程が分かり次第お伝えします。