

ほけんだより～6月号～

2020 西中学校 ほけんしつ

学校再開となりました



3月から臨時休業となり、長いお休みが続きまして。
みんな、元気にはしていましたか？勉強したり、運動したりして、
♡おうち時間を過ごしていましたか(*^^*)？

3月から授業もなく、長い春休み期間のようでしたが、
少しずつ元の生活リズムに戻していきましょう☆

※3密を避けよう※

学校が始まると、友達と馬鹿騒ぎ、肩を組んだり…人との
距離が近くなります。

密閉・密集・密接 を避けるようにしなければ
なりません。



換気の悪い密閉空間



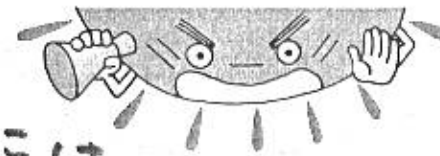
多数が集まる密集場所



間近で会話や発声をする密接場面

久しぶりに友達と会えて嬉しいと思いますが、自分自身が気を
つけて、相手と距離を保てるように心がけましょう!!!

熱中症には 気をつけて!!!



長いお休み中、部活動もなく、
ほほい体を動かさない毎日を
過ごしてきたのでは…？



6月は梅雨で湿度が高く、汗をかきにくい季節です。気温も
高くなり、急に体を動かすと、熱中症になる可能性が高
くなります。

<熱中症にならないためには…?>

- ☆ 少しずつ体を動かす
- ☆ 水分をこまめに摂る
- ☆ しんどい時は「しんどい」と周りに伝えるようにする
(ガマンしないこと)

「あれ？体がいつもと違うな？」と思ったら ほけんしつへ!!!

6/4～6/10は 歯と口の健康週間です

歯
お願
い
ご
す

歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブ
ラシは、食べカスや菌類な
ど汚れがいっぱい。根元に
ついた汚れも流水で洗
いましょう。

汚れはとれても…

濡れたままにしないで

しっかり乾燥させないと
雑菌が繁殖してしまいます。
風通しのよい場所でブラシ
のほうを上にして、
立てて保管しま
しょう。

たくさん動きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシ
では、汚れをきちんと落
とせません。
1カ月を目
安に交換し
ましょう。

