

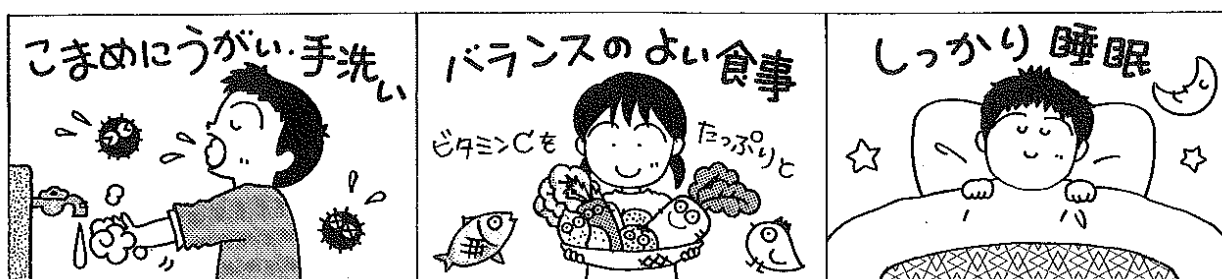
# 保健だより

令和4年6月2日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

いよいよ明日、あさっては合唱祭。今週はワクチン接種の副反応で体調を崩している人がたくさん見られました。また、疲れからか、体調の悪い人も見られます。

毎日の合唱練習で、のどだけでなく、体も心も非常に疲れていると思います。体調を崩さず、ベストの状態でも合唱祭当日を迎えられるように、十分な睡眠と栄養、手洗い・消毒、うがいなど、体調管理をしっかりと行いましょう。

## 〈合唱祭に向けて健康管理に努めよう!〉



○暑い日が続きます。お茶や水など多めに持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。

○頭痛・せき・鼻水・くしゃみ・体のだるさ・寒気など、いつもと違うかぜ症状がみられた場合は、早めに先生に言いましょう。

○朝から体調が悪い場合は、無理をせず、登校を控えましょう。

・・・引き続き、感染対策をとりながら生活しましょう!・・・

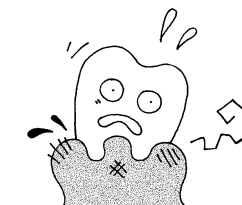
## 6月の保健行事

- |        |        |              |
|--------|--------|--------------|
| 8日(水)  | 歯科検診   | 〈全学年 9:00~〉  |
| 14日(火) | 眼科検診   | 〈全学年 14:10~〉 |
| 28日(火) | 心臓二次検診 | 〈該当者のみ、午後〉   |



6月4日~10日

## 歯と口の健康週間



今年のテーマ

### 『いただきます 人生100年 歯と共に』

ハチマルニイマル

- ① 8020運動を進めよう  
(80歳になっても、20本の歯を保とう)
- ② 一生自分の歯で食べよう
- ③ 歯みがきで心と体を健やかに

という3つの目標で、全国的にいろいろな取り組みがなされます。

※歯みがきをきちんとすることは、  
新型コロナなど感染症の予防にも  
つながりますよ!

## 7つのまちがいさがし

