

保健だより

令和6年6月4日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

合唱祭がいよいよ今週末に近づいてきました。先月後半頃より、かぜ症状の人がたくさん見られます。

毎日の合唱練習で、のどだけでなく、体や心も疲れていると思います。体調を崩さず、ベストの状態で合唱祭当日を迎えられるように、十分な睡眠と栄養、手洗いなど、体調管理をしっかり行いましょう。

＜合唱祭に向けて健康管理に努めよう！＞



○こまめに水分補給やうがいをして、のどをいたわりましょう。

○頭痛・のど痛・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、早めに安静にして、ひどくならないようにしましょう。

→ ☆かぜ症状がある人はマスクを！
☆発熱していないかチェック！



6月の保健行事

5日(水) 尿検査二次 〈該当者〉
6日(木) 尿検査二次予備日
25日(火) 心臓二次検診 〈該当者〉

保護者の方へ

今日、歯科検診の結果を全員に配布しましたので、ご確認ください。



6月4日～10日

歯と口の健康週間

今年のテーマ

『 歯を見せて 笑える今を 未来にも 』

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行われます。

※歯みがきをきちんとして口の中をきれいにすることは、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

保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

