

ほけんだより

菅原東小学校

令和4年5月

保健室

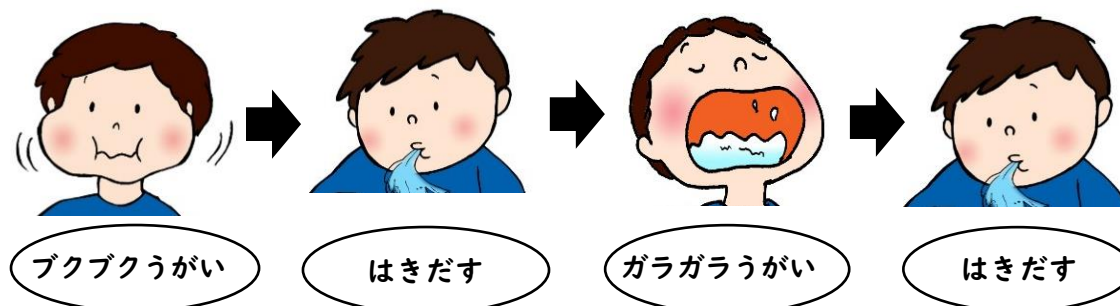


歯科検診前の「うがい」のおねがい

歯科検診実施前に、口腔内のウイルス量を減らすためのうがいをおこなうようにと教育委員会より指示がありました。

つきましては、歯科検診実施前に以下のような方法でうがいをおこないます。

- ① 口に水を含み、少し強めに「ブクブク」と口をゆすいで吐き出す。
- ② もう一度、口に水を含んで上を向き、約15秒くらい、のどの奥まで「ガラガラ」とうがいをして、吐き出す。



水を吐き出すときは、周りの人にかからないよう、静かに吐き出します。

※うがいの後に、手洗い場の消毒をおこないます。

歯科健診の予定

6月2日(木)	2年
6月9日(木)	3・4年
6月16日(木)	5・6年
6月23日(木)	1年

おうちでうがいの練習をしておいてください。

特に低学年の児童は、手で水をすくうという動作が難しいかもしれません。おうちで事前に練習をしておいていただきますようお願いいたします。



★ 手で水をすくうことが難しい場合は、家からコップを持ってきてください。コップは割れないもので、かならず名前を書いておいてください。

熱中症予防のために

① かならず学校に水とうを持ってきましょう。

できれば麦茶がおすすめです。麦茶には、汗で流れ出てしまう塩分などのミネラル成分がふくまれるので、水よりも回復に効果があります。

② しっかり朝ごはんを食べてきましょう。

熱中症予防のために、「こまめに水分をとる」習慣は身につけてきていますが、「朝ごはんを食べること」、「夜ぐっすり眠ること」が熱中症予防につながるという意識はまだまだ低いようです。「ぐっすり眠ってつかれをとりのぞくこと」、「しっかり朝ごはんを食べて1日の活動に向けたエネルギーを満タンにしておくこと」が熱中症を予防するためには最も重要です。