

保健だより

令和2年 6月 1日NO.7
青北高校今別校舎保健室

梅雨の季節が始まります

まもなく梅雨の季節となります。傘を使用する場合は、周りの状況を確認しましょう。
また、湿気が多くなる時期です。
気分が滅入る時期もありますが、この時期を乗り越えて夏を迎えましょう！！



マスク 贈呈へ

5月18日(月)生徒会長が代表して小中学校へマスクを贈呈しに行ってきました。
先生方からも感謝のお言葉をいただきました。

小学校での様子



中学校での様子



6月4日～6月10日は



歯と口の健康週間



チェックしてみましょう！

歯ブラシの毛先が開いていませんか？

それだけで洗浄力が落ち、きれいに歯を磨くことができません。まずは歯ブラシのチェックを行い、1ヶ月を目処に交換しましょう。

食後に歯磨きをしていますか？

学校に歯ブラシを持参している人は何人いますか？食事の後に毎回歯を磨く習慣を！

鉛筆持ちで2本ずつ3分程度のブラッシング

鏡を見ながらすると効果的！歯茎を痛めてしまうので優しく磨きましょう。上手く磨けない人は**電動歯ブラシ**を使用するのも良いと思います。口臭の原因にもなる舌のブラッシングも忘れずに！！

歯ブラシの洗浄・乾燥は大丈夫？

磨いた後の歯ブラシは食べかすや歯垢など汚れが残っています。流水で洗い流し、しっかり乾燥させましょう。雑菌が繁殖してしまいます。

歯医者を受診しましたか？

セルフケアだけだと限界があります。半年に1回は歯医者さんにて口腔内チェックをして下さい。



トイレ掃除の皆さんへお願いです

先日、業者から洗剤を使いすぎているとの指摘を受けたので、便器内の洗剤を使用した清掃は毎日しなくてもいいことにします。

例えば・・・

月・火曜日→便器の清掃

水・木曜日→便座の清掃

金曜日→→→手洗い場の清掃

と工夫して下さい。全体を見通して少し汚れている部分はささっと気づいたときに拭きましょう。

ご協力の程、宜しくお願いします！！



お願いします

