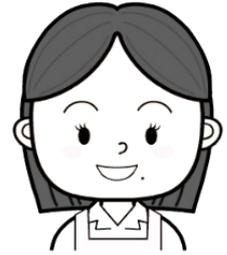


みなさんこんにちは♪ 梅雨の季節ですね。雨の日はケガをする人が多いです。視界がみえにくく、滑りやすいので注意しましょう！ジメジメした日が多いですが・・・気分は晴れていきますように・・・☆



新型コロナウイルス 県内の状況

感染者数の変化

(人)

| | 5/22 | 5/23 | 5/24 | 5/25 | 5/26 | 5/27 | 5/28 | 5/29 | 5/30 |
|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 県内 | 43 | 24 | 23 | 41 | 42 | 47 | 43 | 49 | 39 |

コロナとのつきあい方
滋賀プラン

警 戒
ステージ

(4段階中の上から2番目)

(ステージⅢ)

- 感染者が多数確認されている大都市等(京都、大阪など)への外出の自粛
- 府県をまたぐ移動の自粛
- 地域・業種を限定した施設の利用の自粛 等

継続して！！コロナ対策！！

**3つの密を
避けて
生活！！**

①密閉空間



②密集場所



③密接場面



◆検温・健康観察

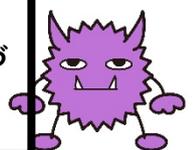
- ・毎日体温をはかって記録をつけておくこと。提出を求められる場合があります！
- ・発熱などの症状がある場合は医療機関に相談を。

◆こまめな手洗い(アルコール消毒)

- ・外から屋内に入るとき
- ・咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだとき
- ・トイレの後
- ・食事の前後
- ・不特定多数の人が触れるものに触れる前後(ドアノブ・電気のスイッチ・階段の手すり等)

◆マスクの着用

- ・できるだけ不織布マスクがおすすめ(布マスクやウレタンマスクより予防効果が高いといわれています)
- ・捨て方注意！外側に手を触れないこと。
- ・熱中症に気を付けること。のどの渇きに気づきにくいので、こまめに水分を！





もうすぐ
夏本番

暑さに慣れておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

(暑さに慣れるには…)

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント!



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



いつまでも 健康な歯を守ろう



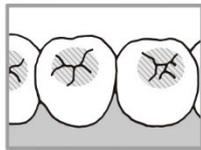
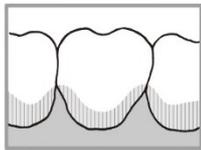
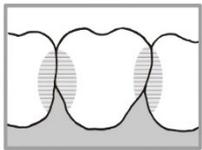
毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

EV みがき残しが多いのはココ!



- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ



6月4日~10日は



定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つければ治すこともできます

保健室からのお知らせ

部活動や登下校、授業などで(校内外ともに)、ケガをして受診した場合、スポーツ振興センターにて医療費の申請対象になります。ケガで受診をした人は保健室まで来てください。手続きに必要な用紙を渡します。

また、手続きに必要な書類が提出できていない人もできるだけ早く提出してくださいね!

今までのケガ等で手続きをしないでそのままになっている人は、一度相談に来てください。

※ケガの範囲：疲労骨折や野球肘、ジャンプ-膝など継続した負荷などが影響した負傷も対象です。

