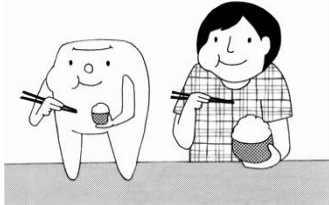


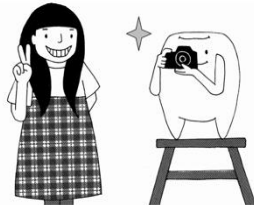
令和 5 年 6 月 8 日
竹富町立船浦中学校保健室

台風2号の影響で学校行事の変更がありましたが、生活リズムや中体連へのモチベーションなどはキープできているでしょうか？試合に出る人、応援する人ともにベストが尽くせるとよいですね。

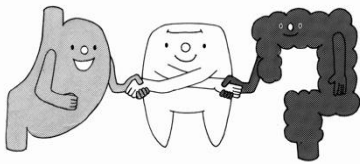
よいかむと、いいことがいっぱい！



唾液が食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防につながります。



口元が引き締まって、生き生きとした表情になります。



消化しやすくなり、胃や腸の動きを助けます。



脳の満腹中枢が刺激されて、満腹感が感じられ、食べすぎを抑えます。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です。
学校に持ってきている歯ブラシを
チェックしてみましょう。
毛先が開いていたら変え時です。

西表島内でもインフルエンザやコロナの
罹患者がでています。
睡眠をよくとって免疫力を高めましょう。

6月9日(金)腎臓検診(尿検査) 二次検査

明日、6月9日(金)は腎臓検診の提出日です。

対象者は**二次検査の必要がある人と、前回提出できなかった人**です。

個別に二次検査の声かけがなかった人は「異常なし」でした。



登校したら、保健室前のビニール袋に提出してください。

船に乗せるため、8:30で締め切ります。

今回提出できなかった場合は自己負担で検査を受けてもらうことになるので、忘れることがないようにしてください。女子で生理にあたった場合は個別に申し出てください。

※心臓検診は1年生全員異常なしでした。

ハンカチを持てきましょう！！

石けんをつけ、洗い流して…
「ふき取る」までが手洗い！！



手を洗った後は、確実に水気をふき取らないと、せっかく汚れやばい菌をおとしても効果が不十分になったり、ぬれたままにした手が肌荒れになってしまうことも…。清潔なハンカチ・タオルをいつも持ち歩いて、毎回きちんと手洗いを“完結”させましょう！

きれいに手洗い！ 「ここ」を忘れていませんか？

