令和４年６月 20 日
北九州中央高等学園
養護教諭　久保　嘉江

今年度、一期の２・３年生の産業現場実習が無事終了しました。１年生も２週間の校内実習を終えあいさつも自分からできるようになってきました。今後は実習で見つかった課題の改善に向けて日々の生活を送って欲しいと思います。

★昼食後の歯磨きを再開します★

新型コロナウィルス感染症の予防のため中断していました昼食後の歯磨きを再開します。歯磨きをしようと思っている人は、歯磨きの道具（歯ブラシ・コップ・歯磨き粉等）の準備を各自でしてください。準備ができ次第、昼食後に歯磨きを行いましょう。

〇歯ブラシは<u>キャップ付きのもの</u>を持ってきましょう。
〇<u>歯磨きの道具はひとまとめにして袋に入れて</u>持ってきましょう。使った後はふき取って袋に入れましょう。（歯ブラシ・コップ）
〇歯ブラシやコップは<u>自分で清潔に管理</u>しましょう。
〇うがいをする時は、<u>うがいの水が飛び散らないように</u>静かにゆっくり吐き出しましょう。

歯ブラシはこきざみに動かす

毛先が広がったら交換

気温が高くなってきました！作業日・体育のある日・外での活動がある日は水分を多めに持ってくるように連絡しています。量もですが水分を取るタイミングも大事です。

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。
できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより　**水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。