

ほけんだより 6月

令和2年6月5日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.3

本格的に学校が再開し、1週間が過ぎようとしています。
心と体の状態はどうか？

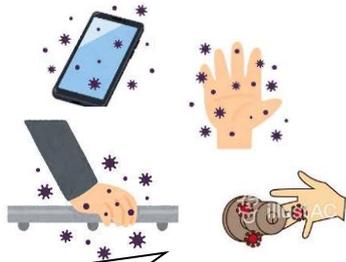
「毎日登校するのに緊張する」「学校に行くのが楽しみ」「何となく疲れてしまう」など、様々な人がいることと思います。

長い間、休校が続き、通常とは異なる生活をしていたので、無理ありません。これから少しずつ、ゆっくりと学校生活のリズムを作っていきましょう。焦る必要はありません。何だかモヤモヤする、元気が出ないなど、気になることがある時は、保健室に顔を出してみてくださいね。

◇健康診断について
尿1次検査:6月30日(火)全校
尿1次予備日:7月13日(月)
その他の日程は、未定です。
追ってご連絡します。

●新型コロナウイルス感染症 ~おさらいしよう~

予防のポイントはここ！



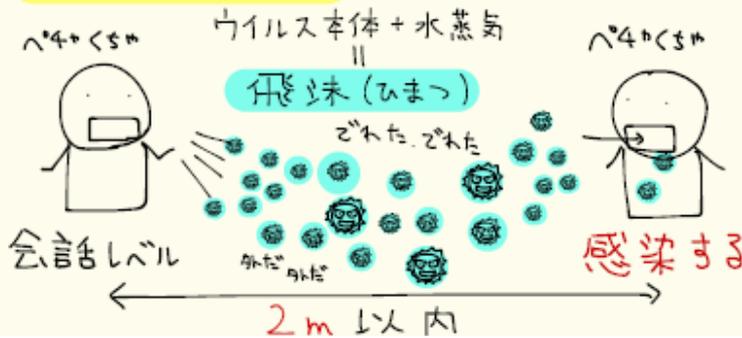
触れるものには「ウイルスがついているかもしれない」と考えて！



手を洗おう

【手洗いのタイミング】

- *学校に着いた時（教室に入る前に洗おう！）
- *食事をする前、食べ終わった後
- *トイレに入った後
- *多くの人が使うものに触れた後
- *運動をした後（部活動も含む）
- *教室移動の前後 など



*諏訪中央病院 玉井医師作成
「続 新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」より

だから

今は少し
離れていよう

だから



マスクをしよう

換気をしよう

『TT距離』を意識しよう！

全員登校になって、コロナ対策を「これくらいいいかな」と油断していませんか？（つつい近づいて話したくなってしまう気持ちもわかります。）

たくさんの方が集まる学校では100%の対策をすることは難しい部分もありますが、だからこそ、できることを一人一人が行い、対策を習慣化していきましょう。

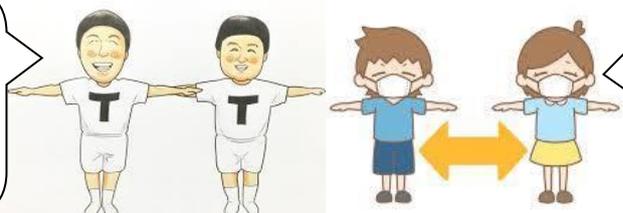
人が集まる時には、「TT距離」を意識して、楽しく「三密」を避ける対策をしてみてくださいね。

【換気のタイミング】

- *登校後すぐ
- *授業中
- *休み時間
- *授業終了後（窓を開けて教室を出る）
- *昼食時・清掃時 など

教室はずっと窓を開けていますが、エアコン使用時も換気しましょう。また、特別教室や体育館も忘れずに換気をしてください。

片手間隔は、約1メートル。



両手間隔は、約2メートル。

「セルフケア」と「プロケア」って知っていますか？



「セルフケア」とは？

自分で手入れすること。

- ①正しい方法での歯みがき
- ②歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間をきれいにする
- ③食生活や食習慣の見直し

「プロケア」とは？

歯医者さんで手入れ、管理してもらうこと。

- ①定期検診
- ②歯みがき指導
- ③歯のクリーニング
- ④歯石除去



コロナウイルスの流行のため、学校での歯科検診も延期になっており、いつできるか未定です。歯医者さんにもなかなか通えない時期には、「セルフケア」が重要になります。特に、夜の歯みがきは丁寧にしましょう。寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病を予防するために、歯垢をしっかりと落としておくことが大切です。

夜の歯みがき
ていねいに！



むし歯は寝ている間にできやすいです。



熱中症に気を付けて！

短時間の部活動も始まりました。休校中は思いっきり運動することも少なかったと思うので、完全再開までに体を慣らしておきましょう。マスクをしていると口の渇きに気づきにくくなるので、体育や部活の運動の場面以外でも、こまめに



水分を取るようにしましょう。

土日の部活動も、平日の登校日と同じように、検温・健康観察表に記入してください。いつもと調子が違う時は、無理せず家で休養しましょう。

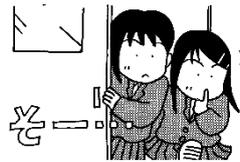


保健室利用のルール～みんなが気持ちよく利用するために～

① 体や心の健康についての相談を行います。
気になることがあれば、相談に来てください。



② 保健室では、体調が悪く休んでいる人もいます。静かに利用しましょう。

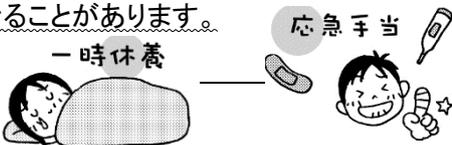


③ 保健室にあるものは、声をかけてから使ってください。



④ 保健室では、けがや病気の救急処置を行います。

* 保健室では、応急手当や一時休養はできますが、治療したり内服薬を与えたりすることはできません。なお、休養は授業への復帰を目的としていますので、原則として1時間休養しても回復しない場合は、お迎えに来ていただき、早退させることがあります。



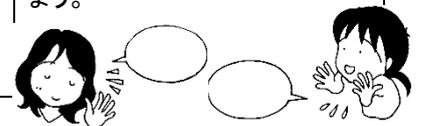
⑤ 担任や教科担任の先生に伝えてから来ます。保健委員と一緒に来てください。

* 先生に会えない時は、級長かクラスの人に伝えます。



⑥ 保健室に来た時は学年・組・名前・来室理由をはっきりと言ってください。

* けがや病気の様子は詳しく教えてください。自分の言葉で説明できるようにしましょう。



◇お家の方へ

毎日の検温をはじめ様々な対応をありがとうございます。不安を感じる状況もありますが、一番守るべきは健康と命です。学校と家庭とが協力してこの状況を乗り越えていきたいと考えます。学校でお子様に気になる様子がある時はご連絡させていただきますので、どうかご理解いただけますようお願いいたします。