

新年度が始まり、もうすぐ2か月経ちます。新しい環境にも慣れ、今まで忙しさや緊張で紛れていた体や心の疲れが出てくる頃でもあります。新しいことは、わくわくする反面、意外と疲れることでもあります。頑張る時と、のんびりする時のめりはりを大切にしてください。

全国的に、新型コロナウイルスの新たな変異株（BA-2）が感染の広がりをみせています。感染者数はゴールデンウィーク後には増加し、横ばいの状態が続いています。岡崎市でも10代や10歳未満の感染者が多く出ており、学級閉鎖をしているところもあるので、まだまだ注意が必要です。

## 続けよう！～新型コロナウイルス感染症予防～

### マスクの着用

会話をする時は、マスクを着けましょう。



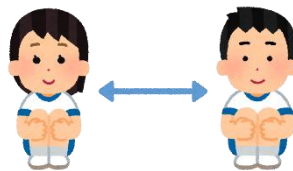
### 手洗い

食事前やトイレの後、屋内に入る時等、石けんをよく泡立てて洗いましょう。



### ソーシャルディスタンス

マスクをとる場面では、他の人と十分距離を取りましょう。



### 換気

窓やドアを開けて、こまめに換気しましょう。



### 検温

健康管理の基本です。学校が休みの日も確認しましょう。体調不良の場合は病院で診てもらいましょう。



### 感染症予防の基本は、石けんでの手洗いです！

食中毒の細菌など、アルコール消毒が効かない細菌やウイルスもあるので、石けんの手洗いが大切です。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

25℃を超える夏が増えてきました。熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症予防のために、暑さに慣れる「暑熱順化」をしておくとうれしいです。

### ◆暑さに慣れる「暑熱順化」のポイント

- ・「やや暑い」環境で、汗をかく程度の「ややきつい」運動を行う。
- ・1日30分程度、1～2週間ほど継続して行う。
- ・暑さに慣れると体温調節がうまくできるようになり、熱中症になりにくくなる。
- ・お風呂に入って、汗をかくのも効果的。

### ◆適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離を確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

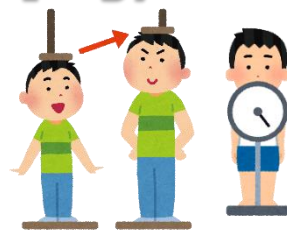
### ○こまめに水分補給をしよう

マスクをしているとのどの渇きを感じにくいので、のどが渇いたと感じる前に水分を取りましょう。



# 4月 葵中 身体測定結果(学年別平均)

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	153.6	151.3	44.3	43.0
2年生	160.0	153.5	50.5	45.6
3年生	165.2	156.5	54.0	48.8



令和元年度の全国平均と比べると、葵中生の2・3年生男子は少し大きく、1年生男女、2年生女子は少し小さい傾向にありました。成長には個人差がありますが、思春期の今が最も変化が著しい時期です。人と比べる必要はありませんが、自分の成長に関心をもっておくことは大切です。

栄養状態で注意が必要な生徒には、「受診のすすめ」を渡しました。軽度や中等度の生徒にも「お知らせ」を渡しますので、食生活や生活習慣を見直す機会にしましょう。

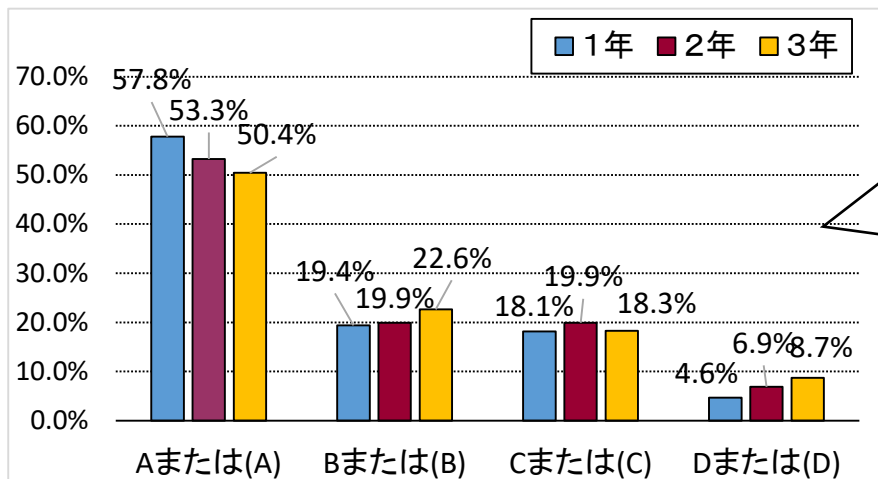
## 視力検査結果

裸眼または矯正視力が、**B または (B) 以下**の判定者に、お知らせを出しました。

### < 学年別視力判定結果 >

判定	測定値	学業上必要な対策
A	1.0以上	学業に一応支障ありません。
B	0.9~0.7	学年によって学業に支障があるので医師受診が必要。
C	0.6~0.3	学業に支障があるので医師受診が必要。
D	0.2以下	就学指導のために医師受診が是非必要。

\* A~Dは裸眼視力、(A)~(D)は矯正視力(眼鏡・コンタクトレンズをつけた視力)



学業に支障がある視力の人が多くいます。見えないままにせず、適正な視力で、授業を受けられるように早めに受診しましょう。

Let's CHECK!



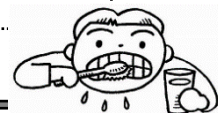
### < 保護者の方へ >

定期健康診断結果は異常の疑いがあった生徒に「お知らせ」の用紙を配付しています。学習や運動に安心して取り組めるよう早めの受診をお願いします。継続的に受診している場合や、主治医の指示により経過を観察している場合は、医院名・状況をご家庭で記入して、提出していただければ結構です。



## 歯みがき強化週間スタート!

保健委員会の企画で、葵中生の歯と口の健康を守るために、5月30日(月)から6月10日(金)までを『歯みがき強化週間』として活動します。毎日の給食後の歯みがきタイムをより充実したものにしましょう! 歯みがきカレンダーで、自己チェックをします。歯ブラシセットは毎日忘れずに持参してください。



新型コロナウイルス感染症予防のため、唾液が飛ばないように注意しましょう。流しの混雑を避け、順番に使用しましょう。

Part 1 5月30日(月)~6月3日(金)  
「目指せ! 全員歯みがき!」

Part 2 6月6日(月)~6月10日(金)  
「探せ! 自分にぴったりの歯みがき!」