

目に見えないコロナウィルス・・・

感染症を予防する行動を身に付けよう！

学校が再開され、感染症予防に気を付けながらの生活がスタートしました。

2分の1登校の際に、全校各学級で新型コロナウイルスについて学習しました。この学習を通して、コロナウィルスの特徴を知り、なぜ石けんでの手洗いが必要か、自分や家族を感染から守るためにはどうしたらよいか、予防行動を考えることができました。

<学習後の感想から>

コロナウィルスは、命を奪うこともある怖いウィルス。でも、一人一人がソーシャルディスタンスを意識し手洗い・うがいをし、マスクをつけて、三密を避けたり、免疫力を高めたりすればよいとわかった。(1年)

もし、自分が感染症にかかったら、自分も大変だし、家族も大変だと思うから、感染しないように日々の行動を意識していきたい。(1年)

友達や家族が感染したとしても、相手の気持ちを考えて、相手を傷つけない優しい言葉をかけてあげることが大切と思った。(2年)

三密を避けるだけでなく、規則正しい生活をして免疫力を低下させないことが大切。(2年)

ウィルスに感染しないために、一人一人が自分自身にできる最大限の予防をすることや、今がんばってくださっている医療関係者の方にも「あの人はウィルスを持っている」などと人を傷つけるようなことをしないで、感謝の気持ちをエールとして送り、励まし合うことが大切だと思う。(2年)

病気の予防・基本は手洗い



石けんの成分がウィルスの表面を溶かすので、石けんでの手洗いが大切だと改めてわかった。これから学校生活が始まるので、生活リズムを取り戻していきたい。(2年)

コロナウィルスは感染力が強いので、感染ないように手洗い、消毒をこまめに行いたい。(2年)



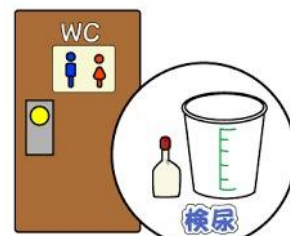
5月 身体測定結果から (矢作北中学校 学年別平均値)

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	153.2	151.4	45.0	43.6
2年	159.3	153.8	48.3	46.4
3年	164.7	156.6	53.3	50.5

1年生男子、3年生女子は、全国平均を上回っていました。成長には個人差がありますが、思春期の今が一番変化が著しい時期です。また、休校中の生活習慣が体重に表れていた生徒も多くいました。1日3食食べて、体を動かしましょう。

尿検査のお知らせ

6月30日(火)朝
*延期されていた尿検査の予定が決まりました。



まだまだ体が暑さに不慣れです

梅雨時も熱中症に注意して！



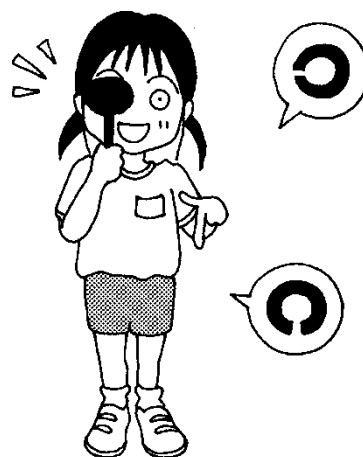
休校中のステイホームにより、体力が低下している生徒が多くいます。登校するだけで体調が悪くなってしまったり、保健体育の授業で体を動かした後にぐったりしてしまったりする生徒もみられます。

暑くなってきましたが、マスクをしているので、熱中症も心配です。**休み時間には必ず、水分補給をして、脱水にならないように気を付けましょう。****のどが渇く前に飲むことが大切です！**

視力の「受診のすすめ」を3年生から渡しています

視力検査の結果、裸眼視力がB以下の生徒が全校で231名いました。初めてBになった生徒は再検査を行ってから、お知らせを出しています。

生徒の話によると、「休校中にスマホやゲーム機、タブレットの画面を見ている時間が長かった。」という声が多くありました。昨年度の全国平均と比べても、矢北中は視力が低下している生徒の割合が少し高かったです。休校によりタブレット等の画面を見る時間が増え、生徒の生活習慣や目の健康にも影響が大きかったことが考えられます。



メガネやコンタクトの視力がC以下の生徒にもお知らせを渡します。成長期は、眼球も少しずつ大きくなるので、1年に1回は眼科医に診てもらい、メガネ等の調整が必要です。

6月の保健目標
歯の健康を守るために、
よい習慣を身に付けよう！

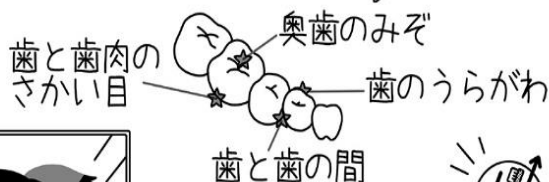
全国的に、6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。今年のテーマは、「咲かそうよ、笑顔の花を 歯みがきで」

歯は一生の宝物。毎日のていねいな歯みがきで、むし歯や歯肉炎、そして感染症も予防しましょう。



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



かがみを見ながら、
たてに、よこに、みがきましょう。