



岡崎市立矢作北中学校

令和3年6月2日

保健室 No.3

緊急事態宣言が6月20日まで延長されました。岡崎市でも、毎日十数名ほどの感染者が出ており、岡崎市の警戒レベルは「レベル4（危険期）」となっています。変異株は、従来株と比較すると、若者への感染力が強く、どの年齢であっても感染しやすいといわれています。今一度、3密の回避、マスクの着用、手洗いなどの基本的な感染症対策を見直し、続けていきましょう。

全校で手洗いの意識を高めました！ 5/18（火）～21（金） 「手、洗いん！ピック」



4月の保健委員会で、感染症対策について話し合いをしたところ、「手をもっと洗ってほしい」「手、洗いん！ピックを今年もやって、全校の意識を高めたい」という意見が出ました。そこで、今年度は15秒以上石けんで泡立てて手を洗うこと、1日5回以上洗うことを目標として、「手、洗いん！ピック」を行いました。



石けんで泡立てて十五秒以上
数えながらしっかりと洗う姿が
たくさん見られました！

手洗いカードの振り返りからは、「15秒以上手を洗うことが習慣になった」「キャンペーンが終わっても続けていきたい」という感想がたくさんありました。また、保健委員からは、「みんなが手を洗ってくれるようになった」「石けんがすごくなくなるようになった」と嬉しい声もたくさん聞くことができました。キャンペーン後も、この手洗い習慣を大切にして、全校で感染症予防に取り組んでいきましょう。

☀️ 手洗いんピック!! コロナに感染しないように手を洗おう!!

手洗いのタイムワ 3年8組 番名前

外から教室に入るとき、せき、くしゃみ、鼻をかんだとき給食の前後、そうじの後、トイレの後、共有物をさわった後

15秒以上石けんで泡立てて手を洗うと/回にカウントされます。

評価 A.5回以上 B.3~4回 C.2回以下です。

日付	合計回数	評価	振り返りのコメント
5/18(火)	正 7	A	今までこんなに意識して手を洗うことがなかったのだ。このくらい洗わないと気がとまらなかつた。クラスのみんなもがんばっていたので、私もがんばろうと思えました。これからも続けていきたいと思えました。
5/19(水)	正 5	A	
5/20(木)	正 5	A	
5/21(金)	正 6	A	

総合評価
A.4回 B.0回 C.0回

【「手、洗いん！ピック」結果】 クラスごとの総合評価のA、B、Cの合計数（欠席者は除く）

1年生		A	B	C	2年生		A	B	C	3年生		A	B	C
1位	1の8	130	2	0	2の1	90	44	10	3の8	101	28	7		
2位	1の6	89	45	2	2の6	69	55	0	3の1	85	45	12		
3位	1の1	69	53	10	2の5	56	69	27	3の3	76	62	2		



水筒を持ってきていますか？

梅雨に入り、湿度が高くなってきました。湿度が高くなると、汗が発散しにくくなり、気温が高くなっても、熱中症のような症状が出て、頭痛、腹痛、気持ち悪さなどが起こることがあります。最近、保健室に来室する生徒の様子を見ていると、水筒を持ってきておらず、水分不足の生徒が多いと感じます。気温が高くなっても、水筒は必ず持ってきて、休み時間のたびにこまめに水分補給をするようにしましょう。

汗を大量にかいたときは、うすめたスポーツドリンク等で水分補給をして、塩分も一緒に補給しよう。

水分補給はこまめに



健康診断の結果をお知らせしています

緊急事態宣言で歯科検診が延期になっていますが、その他の検診の結果をお知らせしています。尿検査を含め、お知らせがなかった人は、異常がなかった人です。

検診の結果、再検査等の必要がある人には、「受診のすすめ」をお渡ししています。「受診のすすめ」をもらった人は、できるだけ早く病院に行ってみてもらいましょう。



6/14（月）～18（金）は… 歯みがき強化週間

今年度の歯みがき強化週間のテーマは「歯みがきで 矢北の笑顔 を 咲かせよう」です。歯みがき強化週間では、歯みがきチェックだけでなく、歯ブラシが開いていないかどうかのチェックもします。歯ブラシの状態も見ておきましょう。緊急事態宣言が終了次第、歯科検診も行います。今のうちから丁寧な歯みがきの習慣をつけましょう。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。



歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。



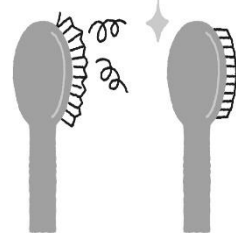
前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。

飛沫が飛び散らないようにする工夫

うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。



歯ブラシの交換は



毛先でチェック