



# 保健たより

令和3年7月1日  
岡崎市立矢作北中学校  
NO.4

## コロナに負けない！熱中症にも負けない！

休み明けや月曜日は、体調不良を訴える生徒が保健室にたくさん来室します。これからますます暑くなると、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症も心配です。マスクを付けていると、のどの渇きを感じにくいので、積極的に水分補給をする必要があります。まず朝起きたら、コップ 1 杯(9ゴクゴク)の水を飲む習慣をつけ、脱水症状にならないように気をつけましょう。

また、石けんでの手洗いやエアコン使用中も換気をする等、引き続き感染症予防対策を徹底していきましょう。



いつも以上に水分補給！



### 矢北中「4とる」で熱中症予防

- ①朝食を必ず「とる」      ②睡眠をしっかり「とる」
- ③水分をこまめに「とる」      ④運動・登下校中はマスクを「とる」

## 延期されていた歯科検診が行われます！

7月1日(木) 終日 鈴木先生    3年生・2年生・10～14組

7月8日(木) 終日 船川先生    2年生・1年生

\*むし歯、歯肉炎、顎関節、歯並び、かみ合わせを診ます。丁寧に歯みがきをして受けましょう。結果は全員にお知らせします。受診が必要な場合は、すぐに歯医者さんの予約を取りましょう。

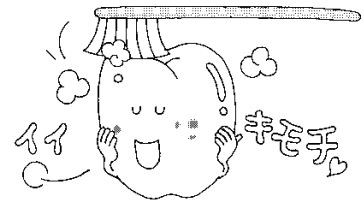


### 2021 矢北中 歯みがきテーマ

## 歯みがきで 矢北の笑顔を 咲かせよう！

6月14日～18日まで、矢北中歯みがき強化週間を行いました。期間中は毎日昼放送で保健委員会作成のYouTube風動画で、歯の健康に関する知識や正しい歯みがきの方法について伝えました。また、各学級では、歯ブラシ点検や給食後の歯みがきチェックを行い、2分以上の歯みがきを目標に取り組みました。歯みがき実施率も日に日に上がり、全員○の学級がたくさんありました。

歯は一生の宝物。これからも丁寧な歯みがきで歯の健康を守ってほしいと思います。



保健委員が本気で解説！

歯みがきの  
正しいやり方 ①



## 水泳の授業が始まりました。健康管理に気を付けよう！

1・2年生は、初めての中学校のプールでの授業です。泳いだ日は、思った以上に体が疲れているので、早めに休むようにしましょう。

更衣室では、マスクをつけるまではしゃべらない等、感染症対策にも注意しましょう。



## 自転車事故に注意！ 安全第一！

最近、登下校中の自転車のけがが増えています。特に、雨の日は路面が濡れており、マンホールやグレーチングで滑って転ぶ事故が多くあります。雨の日や雨上がりは、路面をよく見て、安全運転に気を付けてほしいと思います。また、事故が起こるときは、「急いでいる」「慌てている」場合が非常に多いです。急いでいると注意散漫になり、けがをしやすくなるので、落ち着いて登下校しましょう。

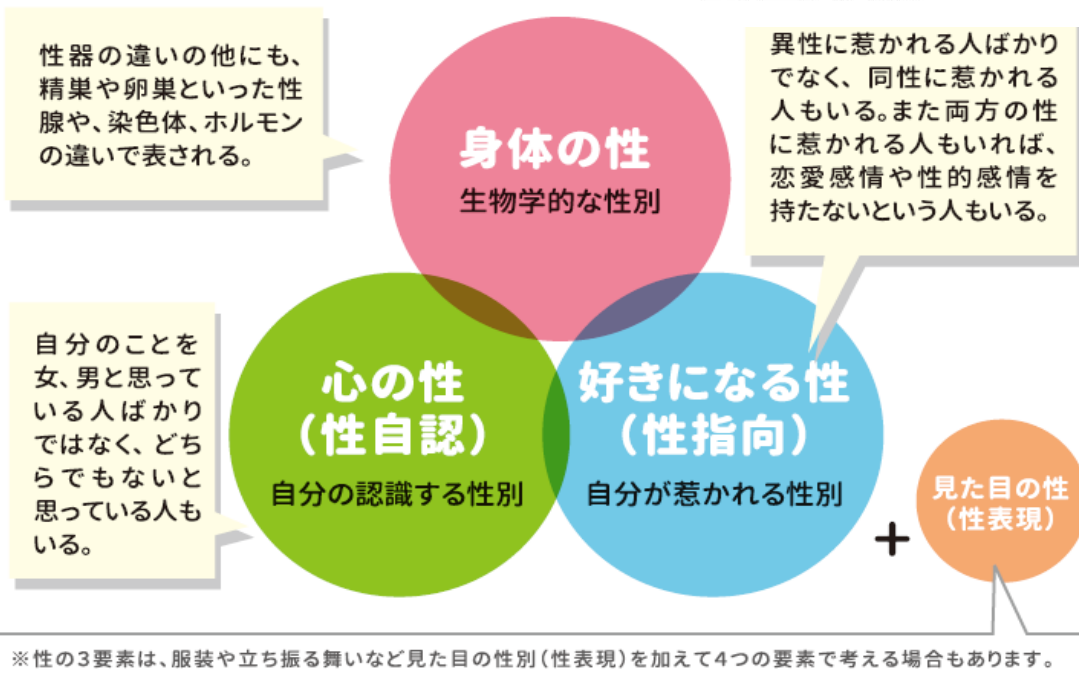
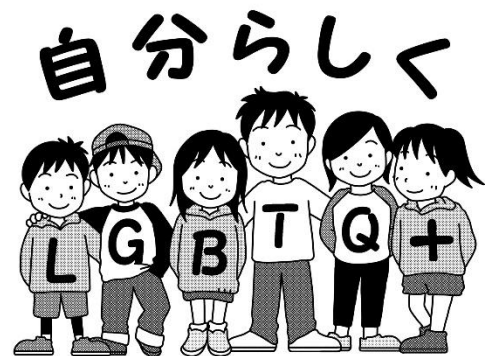
### LGBT 基礎知識

## 性の多様性とは

人間の性はいくつあるのでしょうか。多くの人は、男と女の2つと答えるのではないのでしょうか。しかし、人間の性のあり方は、もっと多様性をもっています。

男と女では説明しきれない多様な性のあり方を理解するときに、人間の性を3つの要素に分類して考えることができます。

人はそれぞれ。互いを尊重し合おう！



「自分の性が『男』なら、心の性も『男』、好きになる人は『女』」

「自分の性が『女』なら、心の性も『女』、好きになる人は『男』」

という人ばかりではありません。

性の3つの要素は、それぞれが独立していて、その組み合わせによってさまざまなセクシャリティ（性のあり方）が形づくられます。全ての人の性がグラデーションなのです。

【参考資料：「性は虹色のグラデーション LGBTを知るためのハンドブック」岡崎市作成】