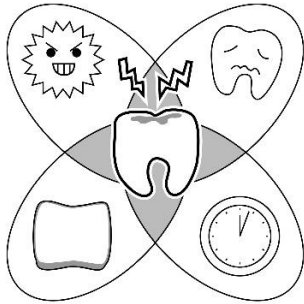




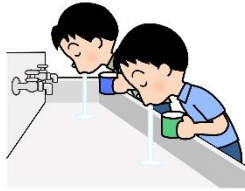
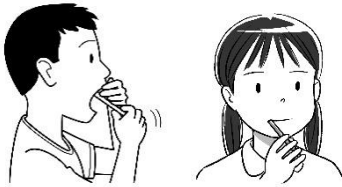
## 歯の健康づくりをしよう「いただきます 人生100年歯と共に」



**食べかす(歯垢)+ミュータンス菌+歯の質+時間=むし歯**

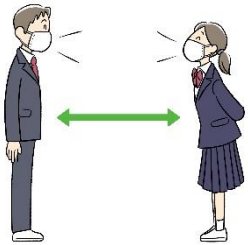
食べたらすぐに歯みがきをすれば、上の方程式から、「食べかす(歯垢)」と「時間」を取り除くことができ、むし歯を予防することができます。また、ていねいにやさしくみがけば、歯肉を健康に保つことができます。

給食後の歯みがきをみがき残しがないように意識して、ていねいにみがきましょう。口の中を清潔に保つことは、感染予防の効果もあります。



学校での歯みがきは、飛沫を飛ばさないように、口を手で覆ったり、口を閉じたりし、口をゆすいだ水を吐き出すときも、頭を下げて、静かに吐き出すようにしましょう。

## 熱中症予防～「5つのトル」で予防しよう～



距離をトル



マスクをトル



水分をトル



休憩をトル



朝食をトル

\* 体育の授業においては、基本的にマスクの着用は必要ありません。

## 水分補給の合言葉 運動前・中・後に「9ごくごく」

水分は、飲んでから細胞に届くまでに20～30分かかります。のどがかわく前にこまめに水分補給をすることが大切です。放課ごとに水分補給をしましょう。

特に体育の授業の前、部活動などの運動の前に200～250ml補給する必要があります。**9ごくごく分**で200～250mlになります。

暑い時の運動は、20～30分に1回休憩し、**9ごくごく分**の水分補給をしましょう。

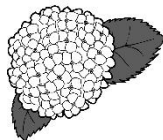


# 超、手、洗いんピック!

～前期保健委員会主催～



5月24日から27日に、8つのポイントを意識して手洗いキャンペーンを実施しました。4日間を通して、洗うポイントを意識した満点の手洗いができた生徒がたくさんいました。皆さんのふりかえりには、「超、手、洗いんピックを通して、石けんでの手洗いの習慣が付いた」「ハンカチを持つてくる習慣が付いた」「石けんで手を洗うとすっきりするし、安心して生活できました」等、意識の高まりを感じることができました。感染予防は、継続していくことがカギです。これからも洗い残しのない丁寧な手洗いを意識していきましょう。



前期保健委員会主催  
**超・手、洗いんピック**

**やり方・ルール**  
項目にある「掃除の夜」「給食前」に  
書いてある《石鹸をつけるなど...》き自分の洗えた場所に丸をつけ  
一ついたら1ポイントとし、  
最終8ポイントとする。嘘は着かない!  
正々堂々と勝負  
クラスの平均が高かった順に表彰をします  
クラス全員で協力して  
学校の健康を守るとともに表彰を頂おう!

日付	場所	1. 石鹸を付ける	2. 手の平を洗う	3. 手の甲を洗う	4. 指の間を洗う	5. 指先を洗う	6. 親指を洗う	7. 手首を洗う	8. ハンカチで拭く	合計
月 日	清掃後									
曜日	給食前									P
月 日	清掃後									
曜日	給食前									P
月 日	清掃後									
曜日	給食前									P
月 日	清掃後									
曜日	給食前									P
月 日	清掃後									
曜日	給食前									P

## 保護者の皆様へ

### ▼感染症予防について

新型コロナウイルス感染状況について、市内の感染者は減ってきていますが、本校の感染者は減ってきていません。今後も「朝の健康観察・検温」「調子が悪いときは登校を控える」等、これまで通りの感染予防対策を継続していきますので、ご協力をお願いします。

### ▼健康診断の結果について

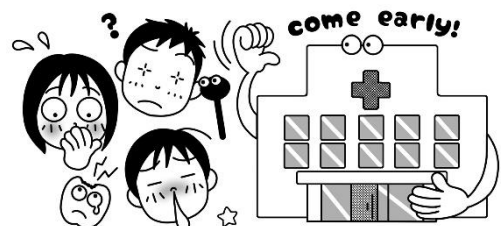
- ①尿検査の結果、異常のある人にはお知らせをお渡ししています。お知らせのない生徒は、異常なしです。
- ②健康診断の結果、受診のお知らせをお渡ししていますので、早めに受診をして主治医の先生に相談しましょう。
- ③内科検診の際、あせもやアトピー性皮膚炎により、皮膚が赤くなりかゆそうにしている生徒が何人かいました。学校医の石川先生から、「汗をかくと悪化するので、清潔にして薬を塗ろう。ひどくなるようなら、家の人に言ってね」と声をかけていただいた生徒も多くいました。内科検診は下着着用で行いましたが、下着を着ていない生徒も見受けられました。下着は汗を吸う働きがあります。あせも予防のためにも、下着を着るようにしましょう。

### ▼歯科検診の結果について

6月2日に歯科検診が終了し、すべての健康診断が終わりました。後日全員に「歯科健診結果のお知らせ」をお渡しします。

治療が必要な人は、早めに受診をしましょう。

## 検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう