



## 「5トル・9ごくごく」でコロナ感染症予防&熱中症予防!

市内でも新型コロナウイルス感染者数が増加しています。再び気を引き締めて、一人一人が感染防止に努めていきましょう。会話時のマスク着用、石けんでの手洗い、うがい、手指消毒、換気などを徹底して行い、「第7波」の感染拡大を食い止めましょう。

また、暑さも本格的になるので、熱中症予防も心掛けていきましょう。いつもよりたくさん水分をとり、運動前の「9ごくごく（約200ml）」を忘れずに補給する必要があります。

熱中症予防の5トル「睡眠をとる・朝食をとる・マスクをとる・水分をとる・休憩をとる」が、健康な体づくり、体の抵抗力を高めるためにも大切なことです。感染予防のためにも、暑い夏を乗り切るためにも「5トル」「9ごくごく」を続けていきましょう。

### コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

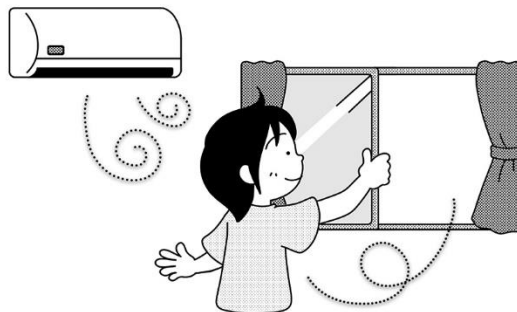
#### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



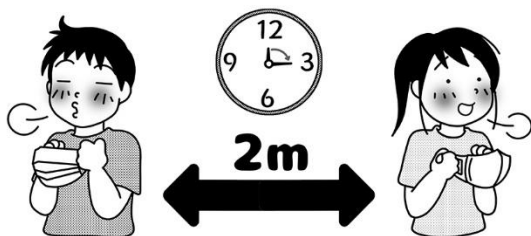
時間を決めて、飲めるといいね♪

#### エアコン × 換気



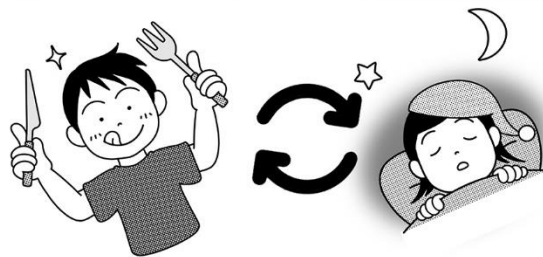
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

#### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。  
ただし、長時間にはならないでね。

#### 食事 × 睡眠



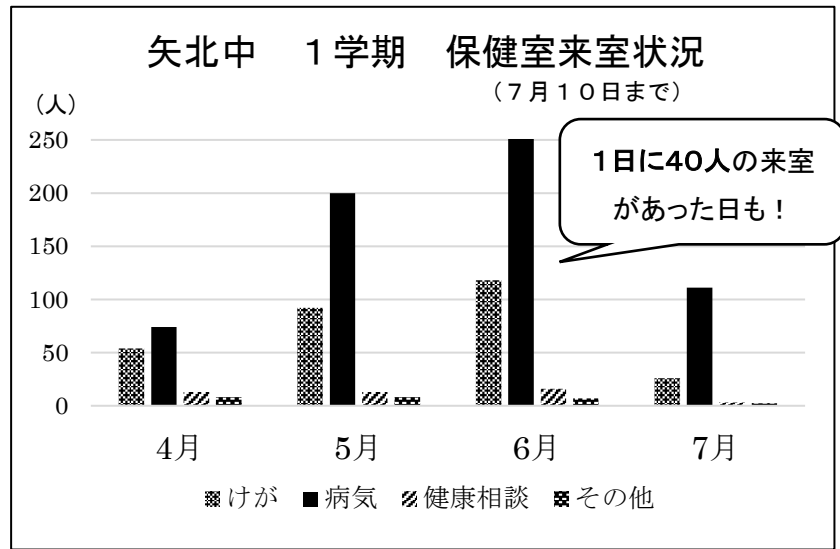
コロナや熱中症に負けない体力作り、  
基本は、食べて、寝ることです!

#### 保護者の方へ

「令和4年度定期健康診断の記録」を、保護者会にてお渡ししました。お子さんの成長の様子や健康状態をご確認ください。疾病異常の疑いがあり、まだ受診をされていない方は、夏休みを利用して治療を済ませるようお願いいたします。

6月、7月は、気温の変化が大きい気象状況も重なり、保健室に体調不良を訴えてくる生徒がたくさんいました。1学期中に1,000人以上の来室があり、保健室利用者は年々増加しています。

「睡眠不足」「朝食抜きまたは少ない」「ゲームやメディアの時間が長い」ことを原因に挙げる生徒が多くいました。夏休み中も生活リズムが乱れないように、十分気を付けてほしいです。



## 夏休みのタイムマネジメント&メディアコントロール

夏休み中も、**時間**を意識して自己管理をしよう!

- ① 時までに寝る。時までに起きる。早寝早起きで睡眠のリズムを!
- ② 朝ごはんをしっかり食べる。
- ③ メディア使用は、30分ごとに休憩し、目を休める。
- ④ ゲーム、動画などのメディア利用は、1日に時間までにする!
- ⑤ 寝る30分前から画面を見ない!

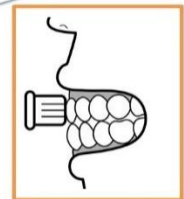
時間を決めよう

## 歯みがき強化週間を終えて

今年の歯科検診の結果、むし歯や歯肉炎の生徒が増え、矢北中生の歯の状態が悪化していることがわかりました。そこで、7月5日(火)から8日(金)まで、歯みがきカードや2分間のスライドショーを活用して、全校で給食後の歯みがきに取り組みました。



前歯は、「イー」の口で、歯と歯ぐきのさかい目に歯ブラシを当てて、細かくみがきます。



### 【生徒の歯みがきカードの振り返りから】

歯ブラシの毛先が、開いているかどうかあまり気にしていなかったのですが、これから月に1回は確認できるようにしたいです。今回のキャンペーンで意識したことをこれからもできるようにしたいです。(3年)	歯と歯ぐきの間を歯ブラシの毛先が45度で当たるようにみがいた。一本一本、歯をていねいにみがくようにした。(3年)
毎日2分間歯をみがいたり、自分で立てた目標が達成できたりしてよかったです。来週からも2分間は、みがくことを意識していきたいです。(2年)	歯垢がたまりやすいところを理解して、歯をみがくことができました。(2年)
歯をみがく時間や細かいところを意識してみがくことができたので、これからも続けていきたいと思った。(1年)	今まで2分以上みがいていなかったのですが、いつも以上にすっきりする4日間になった。これからも2分以上みがくように心がけたい。(1年)

