



# Health News

2021年6月1日  
小木中学校  
保健だより No.4

6月に入り、衣替えの時季を迎え夏のシーズンが始まりました。能登地区にも新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生している中、感染症対策をしながら、熱中症予防など夏の健康管理にも気をつけなければいけませんね。一人ひとりができることを続けていきましょう。

## 6月の保健目標

### 自分の歯を大切にしよう

#### <6月保健行事予定>

- 2日(水) 尿二次検査提出日
- 7日(月) 心臓検診(14:15~1年)
- 17日(木)又は24日(木)  
内科検診(14:00~全学年)
- 18日(金) 眼科検診(13:45~1年)
- 24日(木) 歯科検診(8:40~全学年)
- 28日(月) 耳鼻科検診(13:30~1年)

※内科検診は、感染状況を見ながら校医さんと相談し、日程を決めます。  
※新型コロナウイルス感染状況により、日程が変更になる場合があります。

### 睡眠をしっかりとうろう



生徒会保健委員会では、5月の活動として、睡眠についての掲示物を作り、睡眠の大切さについて呼びかけました。また、生活リズムチェックも行いました。



## もう一度確認!! 昼休みの歯みがきスタイル

### 新型コロナウイルス感染症を予防するために

小木中の生徒は、ほぼ全員が食後に歯みがきをしています。とてもいい習慣ですね。感染症対策に気をつけながら、続けましょう!

#### ポイント1

#### 手洗い場が混まないようにしよう

・ソーシャルディスタンスを保つ



・密にならないように、時間をずらして行う

#### ポイント2

#### 歯みがき中のおしゃべりはやめよう

・歯みがき中の飛沫が飛び散りやすくなるので、おしゃべりは控える



#### ポイント3

歯みがき中は口を閉じて。  
奥歯の裏は口を手でおおってみがこう。



#### ポイント4

うがいは少ない水で1~2回。  
吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと。



・吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。

## 保護者の皆様へ

### 1. 朝の健康観察について

毎朝の検温と健康チェックについて引き続きご協力をお願いします。

**発熱や風邪等の症状がある場合は、無理せずに休ませてください。**



### 2. 健康診断の結果について

健康診断の結果、異常があった生徒に結果通知の用紙を配付します。用紙をもらったなら、なるべく早く受診し、適切な治療、指導を受けてください。受診する際は、地域の感染症発生状況に注意しながら、受診の判断をしてください。



## …… どちらも スツキリきれいがいいね ……

保健委員会では、6月の活動として、給食後に「3分間歯をみがく」ことを呼びかけます。この機会に、ていねいな歯みがきを心がけましょう。



期間中、「歯と口の検定」を行います。あなたは、歯と口の健康についてどれだけ知っているかな？

<p>玄関</p>	<p>ここが似ている</p> <p>◆入り口</p>	<p>これでOK!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●こまめに片付けて、いつも気持ちよく!!</li> </ul>
<p>口の中</p>	<p>ここが似ている</p> <p>◆においが気になる</p>	<p>これでOK!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ていねいな掃除で、においの元を絶つ</li> </ul>
<p>食器洗い</p>	<p>ここが似ている</p> <p>◆食事のたびに汚れる</p>	<p>これでOK!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食事の後、すぐに洗う</li> </ul>
<p>歯みがき</p>	<p>ここが似ている</p> <p>◆汚れがこびりつくことがある</p>	<p>これでOK!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●道具を使い分けて、ピカピカに!!</li> </ul>
<p>掃除</p>	<p>ここが似ている</p> <p>◆隅に汚れが残りがち</p>	<p>これでOK!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●毛先を使って、隅まできれいに!!</li> </ul>
<p>ブラッシング</p>	<p>ここが似ている</p> <p>◆さぼっていると、後で大変!!</p>	<p>これでOK!!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎日、きちんと実行するのがコツ</li> </ul>