



宇都宮市立清原中学校
令和2年6月1日

あっという間に梅雨の時期になりました。これから、梅雨特有の暑くて、ジメジメした日が続くと体調を崩しやすくなります。
のどが渇いてないから水分をとらないという人もいますが水分を摂らないことで熱中症、便秘など体調不良になりやすくなります。
こまめに水分を摂るように心がけましょう。



6月の保健目標 歯と口の健康について考えよう



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間も
しっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに
診てもらおう



歯肉炎は、歯周ポケットに食べかすが入り、細菌が増えて歯肉が炎症を起こした状態です。歯みがきをしないことで起こりやすくなります。また、口臭も歯肉炎が原因になることがあります。食事をしたら歯をみがきましょう!!

歯みがきのポイント 3つ

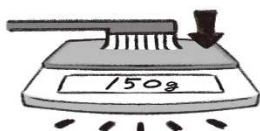
1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



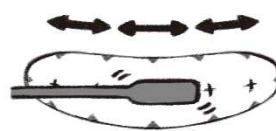
2 カ加減

150～200gくらいの軽い力でみがく



3 動かし方

小刻みに動かして1～2本ずつみがく



生徒の皆さん、保護者の方へ

毎日の検温と健康観察を忘れずをお願いいたします。朝のあいさつと一緒に「今日の調子はどう？」と聞いてください。生徒の皆さんも調子が悪い時は、お家の人に必ず伝えてください。熱や風邪の症状がある場合は無理をしないで休養しましょう。



裏面も見てください!!

新型コロナウイルス感染対策について

「新しい生活様式」の実践例…自分や周りの人を守るために



☆ 日常生活(学校生活)を営む上で基本的生活様式

- まめに手洗い、手指消毒
- こまめに換気
- 人との距離の確保
- 咳エチケットの徹底
- 「3密」の回避（密集，密接，密閉）
- 毎朝の体温測定，健康チェック。（熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で休養）



☆ 一人ひとりの基本的感染対策

- 人との間隔は，できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする時は，可能な限り真正面を避ける。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。
- 外出時，屋内にいるときや会話をするときは，症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーも浴びる。



今の自分の生活様式はどうか、これからどうすればよいのか？
お家の人と一緒に考えてみてください。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

* 文部科学省の新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアルより参照

…健康診断の日程…

尿検査、心臓検診が決まりましたのでお知らせします。

月 日(曜日)	時 間	項 目	対 象 学 年	場 所
6月1日(月)	1, 2校時	身体計測	3学 年	武道場, 体育館, 木工室, 金工室
	3, 4校時	身体計測	1学 年	武道場, 体育館, 木工室, 金工室
6月2日(火)	3, 4校時	身体計測	2学 年	武道場, 体育館
6月18日(木)	8:45~	耳鼻科検診	全 学 年	保健室
6月25日(木)	8:45~	歯科検診	全学年	特別活動室
7月16日(木)	13:30~	眼科検診	全 学 年	保健室
9月16日(水)	13:30~	内科検診	1学 年	男子:特別活動室, 女子:保健室
9月16日(水)	13:30~	内科検診	2学年, 前回欠席者	男子:特別活動室, 女子:保健室
9月23日(水)	13:30~	内科検診	3学年, 前回欠席者	男子:特別活動室, 女子:保健室
未定(9月頃?)	未定	レントゲン検査	1学年	レントゲン車(保健室前)
6月12日(金)	1校時前まで	尿検査	全学年	集まり次第, 保健室へ
6月15日(月)	8:45~	心臓検診(一次)	1学年	特別活動室

* 胸部レントゲン検査の日程が決まり次第お知らせします。

* 耳鼻科検診前までに必ず **頭おおい(小学校で使っていたものやバンダナ)** を忘れずに用意してください。
よろしくお願いいたします。