

ほけんだより 6月号

令和2年度
竜一附属中



今月から衣替えになりましたが、梅雨時は気温の低い日、蒸し暑い日など変化が大きいので、上手に衣類の調整をしてください。また、汗ふき用のハンカチやタオルも忘れないようにしてください。

さて、いよいよ学校が本格的に始まります。体が慣れるまでには少し時間がかかるかもしれません。急がず自分のペースを見つけてください。もし、(疲れたなあ...)と感じたときは早めに休養をとるようにしましょう。

☆☆再確認！学校での感染予防☆☆

みなさんは、朝の健康観察もきちんとされて、Google フォームでの報告も7時30分までにきちんとされています。ほんとうに感心します。もう、すっかり習慣になっていると思いますが、学校生活が忙しくなると、「ついうっかり！」という事もあるかもしれませんね。念のため確認をしたいと思います。



朝起きたら...

健康観察・検温



Google フォーム
で報告します。

通
学

- *ソーシャルディスタンスを守る
- *マスクを忘れずに着用する

7:30までにね!



学校に着いたら...

- 手洗いをしてから教室に入る。 ○ 友だちとの距離に気を付ける。
- SHRで健康観察を受け、体調不良があれば申し出る。
- 給食は向かい合わせにならないよう着席し、静かに食べる。



- * もし、マスクを忘れた場合は、保健室に行ってもらってください。
- * 体調が悪い時は家で休養し、発熱などがある場合は医療機関を受診してください。
- * 学校生活に慣れるまでには少し時間がかかるかもしれません。困った事やわからないことがあったら遠慮なく聞いてください。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎朝かがみは見ると思いますが、歯ぐきを見る人はあまりいないかもしれませんね。歯も大切ですが、歯ぐきの状態を知る事もとても大切です。

中学生のころは、ホルモンバランスが変わる時期です。また、生活が変わり食事や歯みがきの習慣が乱れることがあります。そうすると「**歯肉炎**」になりやすくなります。

みなさんは大丈夫ですか？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こんでいる。
弾力性があり、引きしまっている。



歯肉炎の
歯ぐき

色：赤っぽい色。

形：歯と歯の間の三角形の先が丸みを帯び、
はれが見られる。



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。
- 歯ぐきもブラッシング しよう。
- 定期的に医者さん に診てもらおう。

6月5日は「世界環境デー」

レジ袋やお菓子の包み紙などの「プラスチックごみ」は、世界では毎年少なくとも800万トンもの量が海に流出しています。海に住む生き物たちが被害を受けているのは明らかです。そして、このまま何の対策をしなければ2050年には世界の海で魚よりプラスチックごみのほうが多くなってしま

と予想されています。

6月5日は「世界環境デー」です。再利用できるものを選ぶ、マイバックを持ち歩くなど、毎日のくらしの中でごみを出さない工夫を考えてみませんか？

