

# ほけんだより

三木市立緑が丘中学校  
2021. 6. 1 (火)

## 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策を両立させよう！

### ☆新型コロナウイルス感染症の対策

- ① 毎日の検温 風邪症状がある場合は、自宅で休む

(家庭で毎朝検温し、健康観察カードに記入、保護者サインをしてもらい、提出)

- ② マスクの着用

(鼻から顎までしっかりと隠れるように着ける)

- ③ こまめな手洗い、アルコールによる手指消毒

- ④ こまめな換気

(対面の窓を2か所以上開け、空気を入れ替える)

- ⑤ ソーシャルディスタンス なるべく相手との距離を取る

マスクを外して活動するときの行動は自分で考えましょう！  
マスクをして不快に感じない活動のときはマスクを着用しましょう！  
給食時はしゃべらないように気をつけましょう！



### ☆熱中症の対策

感染症予防のためにマスクをつけていますが、熱中症にも気をつけましょう。

マスクを着けていると、マスクの中は湿度が保たれ、のどの渇きに気づきにくくなります。

### 【 いつも以上に意識して水分補給をしましょう！ 】

1. 活動前に、適切な水分補給と、必要に応じて水分や塩分補給ができる準備をする  
活動中や終了後にも適宜補給をおこなう
2. 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をして、暑さに体をなれさせ、体温調整などが機能するようにしておこう
3. 暑さや湿度に合わせた行動選択をしよう

5月19日（水）、20日（木）に行われた歯科検診の結果、歯科校医の野口先生より、よい歯のコンクール（選考対象は3年生のみ）の代表者の選考が行われましたので発表します。あわせて最終選考まで残ることができた方も発表します。

★印の2名の生徒が代表者に選ばれました！

◆3年1組 Aさん

◆3年1組 Nさん

◆3年1組 Yさん

◆3年1組 Yさん

◆3年2組 Oさん

◆3年2組 Kさん

◆3年3組 Iさん

◆3年3組 Kさん

◆3年3組 Tさん

◆3年4組 Kさん

◆3年4組 Yさん

★3年1組 Kさん

◆3年1組 Nさん

◆3年1組 Yさん

◆3年2組 Oさん

◆3年2組 Kさん

◆3年2組 Kさん

◆3年3組 Iさん

★3年3組 Gさん

◆3年3組 Mさん

◆3年4組 Fさん

HP上ではイニシャルのみとさせていただきます。

校医の先生より

- ・食事の際には、同じ方で噛むのではなく左右均等で噛むようにしましょう。
- ・三食の食事ではしっかり噛むことを意識しましょう。学力向上の効率化や感染症予防にもつながります。
- ・歯の表面だけでなく裏側も丁寧に磨きましょう。

