

臨時休校が開けて、毎日みなさんの元気な姿を見ることができてうれしいです。コロナウイルス感染予防として3密を避け、こまめな手洗いをお願いします。

これから暑い日が続きます。暑さに慣れていないため、体が気温の上昇に適応できず、熱中症を発症しやすいです。こまめな水分補給をし、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



## 6月の保健安全目標

- ・生活のリズムを作ろう。
- ・食中毒を防ごう。
- ・歯の健康を考えよう。
- ・安全な学校生活を考えよう。



## 健康診断日程表

日	内容	学年
6月16日(火)	内科検診	3年1組, 3年2組, 1年生
6月18日(木)	尿検査(一次)	全生徒
19日(金)	尿検査(もれ者)	
26日(金)	予備日	
7月15日(水)	内科検診	3年3組, 2年生
7月15日(水)	尿検査(二次)	対象者
16日(木)	尿検査(もれ者)	
17日(金)	予備日	
7月17日(金)	歯科検診	3年1組, 3年2組, 1年生
7月22日(水)	心臓検診	1年生
7月31日(金)	歯科検診	3年3組, 2年生
7月31日(金)	尿検査最終日	対象者
9月9日(水)	心臓検診二次	対象者

## 健康診断結果をお知らせします。

健康診断で見つかった疾病や異常の疑いがある人に結果のお知らせを渡します。歯科検診の結果は全員に配付します。治療や精密検査が必要な場合は、早めに受診しましょう。受診が終わったら、受診報告書を学校に提出してください。なお、学校の健康診断はスクリーニングのため異常がない場合もあります。健康を維持して、よりよい生活を送るようこころがけてください。



## 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



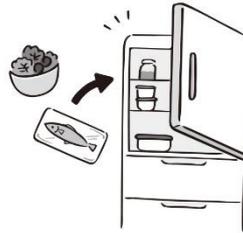
# 食中毒予防の3原則

## ① つけない



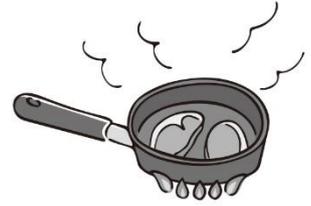
手をよく洗う。  
包丁、まな板などを  
きれいに洗う。

## ② 増やさない



食材の温度管理。  
冷蔵庫は10℃以下、  
冷凍室は-15℃以下。

## ③ やっつける



中心まで十分に加熱  
する。



学校は再開されましたが、コロナウイルス感染予防のために朝の検温やマスクの着用、こまめな手洗いなど引き続きよろしくをお願いします。また、マスクを忘れた際には使い捨ての新しいマスクを貸出しますので、新しいマスクの返却をお願いします。

## 自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、自分自身です。しっかり体調管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックしましょう。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか



一人ひとりが  
できることを  
きちんとして



## 熱中症に気をつけよう!

7月1日から環境省と気象庁が連携して、熱中症予防対策に効果的な情報発信として先行的に関東甲信地方（1都8県）で「熱中症警戒アラート」が発表されます。アラートは、暑さ指数（WBGT）の予測値33℃以上を基準とし、対象都県に対して前日17時頃と当日5時頃発表されます。テレビや自治体の防災行政無線やメール等を使って発信されます。環境省や気象庁ホームページからも確認できます。アラートが発表された際には日頃から実施している熱中症予防対策の普段以上の徹底をお願いします。

南中でも、毎日、暑さ指数（熱中症の危険度を示す指数）を計測しています。1階の部活動連絡黒板の横に、熱中症予防コーナーを設けました。外に行く前に、ぜひチェックしてください。

