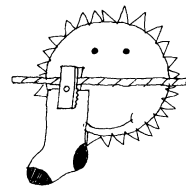


# ほけんだより

家の人にも  
見せましょう

夏休み号 2021. 7. 20



津田中学校保健室

## ○感染症対策をしましょう！ ～夏休み中も感染症対策をしっかり～

人にうつりやすいとされる「デルタ株」のコロナウイルスが増加し、8月22日まで「第5波早期警戒期間」となっています。夏休み中も「大人数や長時間に及ぶ飲食」「マスクなしでの会話」などの場面の回避を徹底していきましょう。

都道府県をまたぐ移動は慎重に判断し、緊急事態宣言区域(東京都・沖縄県)やまん延防止重点措置区域(埼玉県・千葉県・神奈川県・大阪府)への移動は原則中止・延期が求められています。

**健康観察**…毎朝、健康観察と体温の記録をし、体調が悪い時は、外出をやめて自宅療養をし、症状が長引くときはかかりつけ医を受診しましょう。

「夏休み健康観察表」は、9月1日に全員提出です

**密をさける**…集団感染の共通点は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。そのような空間で集まることを避けましょう。

**マスク着用・手洗い**…マスク着用し、6つのタイミングでの石けんによる手洗いを徹底しましょう

- ① 外から家に入るとき ②トイレの後 ③食事の前後 ④そうじの後 ⑤鼻をかんだ後 ⑥共有物を触った後

\*コロナウイルスに感染した場合・濃厚接触者に特定された場合・PCR検査を受ける(受けた)場合は、連絡が必要です。

## ○規則正しい生活を続け、計画的にすごしましょう！

毎日、「健康観察」「行動・面会者等記録」「生活習慣チェック」を記入しましょう!(水色の別紙)

### 睡眠

睡眠時間は、人にもよりますが、8時間程度がよいでしょう。遅くとも11時までに寝て、規則正しい生活をしましょう!朝は7時までに起きて、朝日を浴びてください。体内時計が整います。



### 食事・運動

- ・朝ごはんは、1日のエネルギーです。体へのスイッチとなるので、必ず食べましょう。ごはん・パン、肉・魚、野菜などから3品以上をとり、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・おやつは、肥満やむし歯の原因になります。時間と量を決めておきましょう。(おやつ目安: 200kcal/日 \*ジュース含む)
- ・長期休みでは食べ過ぎや運動不足から体重が増加しやすくなります。食べ過ぎに注意し、1日30分以上は運動をしましょう。

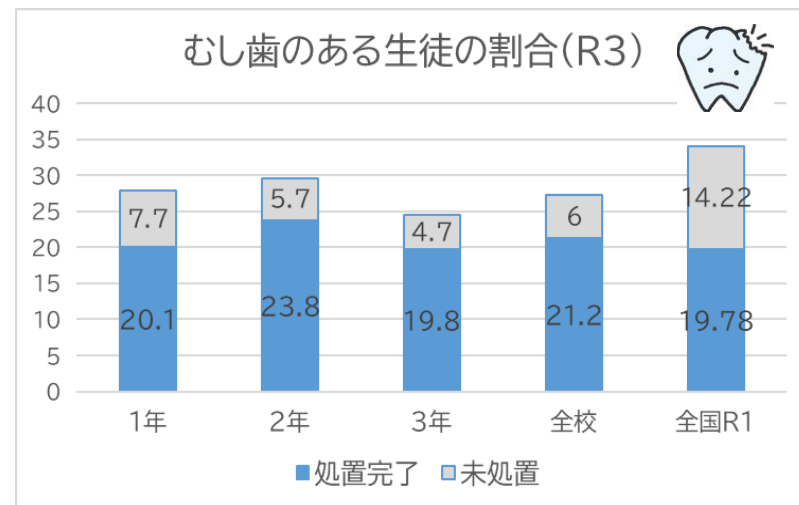
### 歯みがき

歯みがきは感染症予防にもなります。食後・寝る前は「歯みがきの順番」を守ってみがき、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。

歯科健診でむし歯・歯肉炎のあった人・歯垢がついていた人は特に意識してみがき、治療や受診がしやすい休みに中に治療をすませましょう。



☆令和3年度 歯科健診の結果☆



むし歯のある生徒の割合は、昨年度より減少しました。未処置のある生徒も R1 の全国平均より少ないです。むし歯があれば治す、ブラッシング・フロス・マウスウォッシュなどで予防することが大切です!

また、奥歯に「むし歯になりかけの歯」がある人が多かったです。第2大臼歯(前から7番目)は、中2までに生えそろういます。1本ずつついでにみがきましょう。

### メディアの利用について

テレビ・スマートフォン・ゲームなどのメディアへの依存に気をつけましょう。メディアだけの生活は、運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力などを低下させ、心やからだの発達が遅れるなどの例が報告されています。

家の人と相談してルールを決めて守っていきましょう。



### 参考

時間 1日( )分まで \*夜9時がきたらやめる  
場所 ( ) \*自分の部屋では使わない  
内容 人がいやな気持ちになるような書き込みをしない  
料金 ( )円まで

\*参考資料  
「さぬきっ子ルール」(香川県)  
チラシ〜スマホ・ネット・ゲーム依存〜  
(三好保健所)

**健康に気をつけて、9月1日に元気に登校しましょう!**