

☆！ほけんだより☆！6月

池田中学校

梅雨の時期がやってきました。雨や曇りの日は肌寒く、晴れの日も夏のように暑い日が続きます。『早寝・早起き・朝ご飯』を基本とし、体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



いつも、いつまでも



歯を大切に

歯と口の健康は全身の健康につながります。普段からていねいな歯みがきを心がけて、歯と口の健康を保てるようにしましょう。特に、歯と歯肉の境目、歯の裏側などを意識してみがき、むし歯や歯肉炎の予防をしましょう。

新型コロナウイルス感染症予防対策をもう一度おさらいしよう！

一人一人が、基本的な感染防止対策をして、新型コロナウイルス感染症を拡大させないようにしましょう。

手洗い



昼食前、トイレの後、清掃の後は必ず、石けんを使用して30秒を目安に手洗いしましょう。

ソーシャルディスタンスを保つ



休み時間に、友達との距離が近い人を見かけます。休み時間や移動教室の時もできるだけ距離をとるようにしましょう。

換気



感染を拡大させないためにとても重要です。教室や廊下の窓を開けて、常時換気をしましょう。

体調が悪い時は自宅で休養



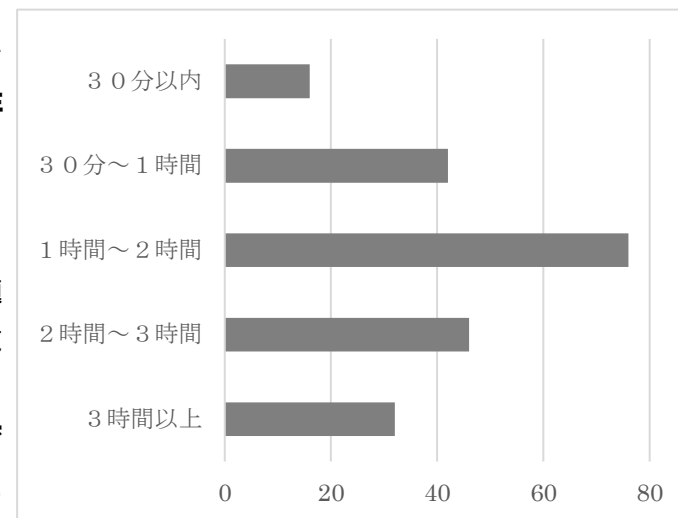
発熱や風邪症状（咳、のどの痛み、息苦しさ、強いだるさ）がある人は、登校を控えてください。もし登校して、体調が悪くなった場合は、早退することになってしまいますので、自宅休養しましょう。

メディアはルールと時間を決めて使おう

～生活アンケート（5月末実施）の結果より～

「平日、どのくらいの時間スマホやゲームを使っていますか？」と質問したところ、**池中生の約3人に1人が1日2時間以上**使用しているという結果になりました。

さらに、「ゲームやスマホを利用することによって、就寝時間が遅くなってしまったり、宿題になかなか手がつけられなかったり」と生活に支障を感じていることはありますか？と質問したところ、**1年生では約30人、2・3年生ではそれぞれ約40人が「ある」「たまにある」と感じていることがわかりました。**



スマホやゲームは、気分転換やコミュニケーションを図れるツールの1つであることは確かです。しかし、心身ともに悪影響を及ぼしたり、友人トラブルのほとんどはスマホが原因であることも事実です。生徒会が決めてくれた「ケータイ・スマホの使い方について！！5つのルール」を確認したり、おうちの人と一緒に家庭でのルールを話し合ったりして、正しく使用することが大切です。スマホ・ゲームに使っている時間を見直し、勉強をもう少し頑張る、家庭での会話の時間にするなど、もう一度よく考えてみましょう。

～ 保健室からのお知らせ ～

①6月のスクールカウンセラー来校日

9日・16日・23日 10:00～17:00



②6月の各種健康診断の日程

16日 (木)	尿検査③	未提出者 再検査者	今回は最後の尿検査です。 忘れずに、必ず提出しましょう。
	心電図検査 10:50～	1年生	準備物を忘れずに 持ってきてましょう。
	歯科健診 13:30～	1年生	給食後の歯磨きを 丁寧にしましょう！
21日 (火)	耳鼻科健診 10:20～	1年生	前日に耳垢をとっておきましょう。