



5 月も半ばにいました。

学校生活がある日常が戻ってきて、約 1 週間。体調はいかがですか？
季節が確実に変化して、新緑がまぶしい日差しもあれば、これからは雨の日も続くようです。ゴールデンウィーク明けの特別健康観察期間は 5 月 24 日までです。あと少し、体調管理に気を配りましょうね。

今の時期を元気に過ごすために



熱中症対策

季節の変わり目です。体が気温の変化に慣れていなかったり、久しぶりに体を動かしたりすると、負担がかかることがあります。

- ◎水筒の持参 …各自準備をしてください。
- のどが渇く前に、こまめな水分補給を。
- 気温にあった服装と汗の始末を。



こまめにふく・着替える

暑い日は汗のケアも

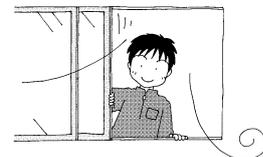
コロナ対策

基本的な対策は、変わっていません。「換気」「マスク」「手洗い」「距離をとる」
感染力の強い変異株の増加も心配されています。

【手の届く範囲でマスクを外して 10 分以上話す】は、濃厚接触だそうです。

- 部活動時の健康観察は必ず行う
- 寮生は、発熱等があった時のために薬の準備をお願いします。
手元にあると早めの対処ができる時があります。

◎マスクを外す場面の行動を考える（食事・歯みがきなど）



ハンカチ・タオル
出番の多い季節です。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために

歯みがき中はしゃべらず、
上下の唇を結んだ状態で
みがく。

前歯の裏を
みがくときは、
片手で口を覆う。

飛沫が飛び散らない
ようにする工夫

うがいは少量の水で
行い、低い位置から
ゆっくり吐き出す。

洗口場では十分な距離を保ち、
時間帯をずらすなどして密に
ならないようにする。

Classi の活躍がめざましくて、ほ
けんだよりもデジタル化にチャレ
ンジです(ドキドキ)。
いろいろ利点はあるなと思っ
ていますが、いかがでしょう
か？まあ、スマホでこの小さな
文字を見るのはつらい時も(私
は)あるので、眼を細めたりスマ
ホを遠ざけたりしながら(笑)自
分でも読んでみます。また感想
などお聞かせくださいね。

☆Junko's world☆

※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」