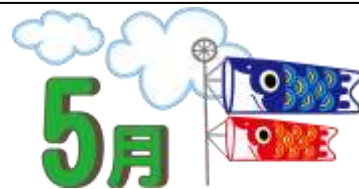


ほけんだより



新学期がスタートしておよそ1か月。新しいクラスや学年にも慣れてくるこの時期は、今まで緊張していた分、疲れが出やすい時期でもあります。頑張りすぎず『ひと休みするとき』を大切に生活してみましょう。

5月の保健目標

けがを予防しよう



5・6月の健康診断日程

実施日	検診内容	時間	対象者
5月 9日(火)	内科検診	10:00~	高等部、幼稚部
5月11日(木)	歯科健診	9:30~	高等部、中学部、幼稚部
5月11日(木)	胸部レントゲン検査	13:15~	高等部本科・専攻科の各1年生
5月12日(金)	※眼科検診	9:45~	4月27日欠席者
5月15日(月)	尿検査2次検査	10時までに提出	1次検査で所見があった人 1次検査の時、未提出の人
5月18日(木)	歯科健診	9:30~	小学部
6月 1日(木)	心臓検診	9:30~	各学部の1年生

※5月12日の眼科検診は特別に欠席者のために実施していただけることになりました。

何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



現在歯
治療の必要のない健康な歯

CO 要観察歯
むし歯になりそうな歯

C むし歯
治療が必要なむし歯

○ 処置歯
治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者
軽い歯肉の炎症がある

G 歯周疾患罹患
治療が必要な歯周疾患

△ 喪失歯(永久歯)
永久歯がなくなった状態

× 要注意乳歯
抜くかどうか相談が必要な乳歯

5月8日からの新型コロナウイルス感染対策について(抜粋)

学校保健安全法施行規則の一部が改正され、5月8日から学校において予防すべき感染症としての位置づけが「第一種」から季節性インフルエンザと同じ「第二種」にかわります。

【これまでと変わらないこと】

- 発熱やのどの痛み、せきなどのいつもと違う症状がある時は、無理せず自宅で休養しましょう（感染が判明しない場合は出席停止にはなりません、お医者さんが「〇日間は休みましょう」と指示した期間は出席停止になります）
- 換気をしましょう（基本的に常時換気）
- 手洗いをきちんとしましょう
- 咳エチケットを守りましょう
- 睡眠、食事、運動などに注意して身体の抵抗力を高めましょう
- 食事中に黙食の必要はありませんが、大きな声で話すことは控えましょう



【これまでと変わること】

- 毎日の健康観察の提出はいりません（ご家庭での健康観察をお願いします）
- 出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です（発症した日は0日目で、登校できるのは6日目以降）
- 濃厚接触者は特定しません（同居の家族が陽性になっても本人が感染していなければ登校できます）

5月31日は世界禁煙デー

日本では20歳になるまでタバコを吸ってはいけないとする法律があります。タバコには有害物質が多く含まれているので、健康のために吸わないようにしましょう！



新型たばこも吸っちゃダメ！

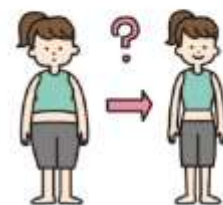
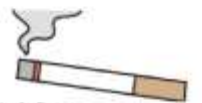


普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも 同様に 健康被害があります

知って“防煙”！ タバコのミニクイズ

① タバコは、先（火をつけるほう）と根元、どちらから出る煙に有害物質が多い？

- A. 先から出る煙 B. 根元から出る煙 C. どちらも同じくらい



② 「タバコで簡単にやせられる！」。ウソ？ ホント？

- A. ウソ（やせない）
B. からだへの害でやせる C. 顔だけがやせる

③ タバコの煙にふくまれる有害物質はどのくらい？

- A. 10種類くらい
B. 100種類くらい C. 200種類くらい



④ ふだん見かけるタバコの自動販売機。小学生でも買ってよい？

- A. よい B. ダメ C. おうちの人のお使いならよい

（こたえ）①…A ②…B ③…C ④…B