



令和3年7月20日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室：出口友理恵

予約した？ 早めに受診 歯は大事

健康診断で受診が必要と診断された人にはお知らせを配付しています。また、本日配付の通知表ファイルに健康診断結果一覧を入れています。家の人と確認して、むし歯があった人は夏休み中に治療が終わるように早めに歯科医院の予約をしておきましょう。

バテんごて リズム大切 おうち時間

☆夏休み川柳☆



- 「な」つだけど マスク着用 コロナ対策・・・運動するときや体調が悪いときは外そう！
- 「つ」めたかもん 摂りすぎ注意 腹ピンチ・・・アイスやジュースの摂りすぎに注意！
- 「や」すみでも 早寝早起き 朝ごはん・・・規則正しい生活を！
- 「す」いぶんと 塩分少々 熱中症予防・・・のどが渇く前に！こまめに給水！
- 「み」がかんば ピカピカ目指し 歯と心・・・食後の歯みがきは1本1本丁寧に！



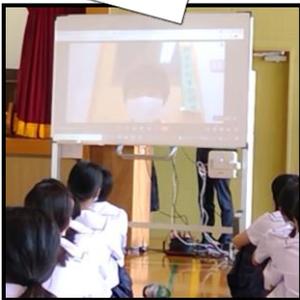
今年も参上！ 出口戦略守るんジャー



7月13日(火)生徒集会で保健委員会の発表がありました。テーマは『新型コロナウイルス感染症対策』。1ヶ月以上前からシナリオを考え、製作リーダーとして取り組んでいたのは3年生のさんです。東京都知事(さん)と熊本県知事(くん)のリモート会見を交えながら津奈木中のコロナ対策について考えていくという内容でした。昨年度に引き続き、途中のCMで『出口戦略守るんジャー』が登場しました！

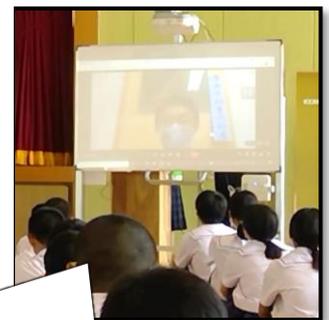


東京都知事のさんです。マスク、手洗い、換気、ゼロ密、このことをまずお守りいただく。津奈木中の皆さん、対策をゆるめるのではなく、『今がこらえどころ』です。



- ① 人との距離は1メートル以上、ディスタンスレッド(さん)
- ② 空気の入換え、換気イエロー(くん)
- ③ 会話をするときにはマスク着用、マスクブルー(くん)
- ④ こまめに石けんを使って丁寧に、手洗いグリーン(くん)
- ⑤ 睡眠、栄養、生活リズムオレンジ(さん)

◆5人そろって『出口戦略守るんジャー♪』



熊本県知事のさんです。熊本県がくまモンとコラボして取り組んでいる、くつつかないモン、手を洗うモン、換気をするモン。津奈木中学校はこの3つについてのどのように取り組んでいますか？(津奈木中の回答は裏面をみてください。)



津奈木中学校では？



 <p>くっつかないモン くっつかないモン #KeepDistance</p> 	 <p>手を洗うモン 消毒するモン 手を洗うモン #WashHands</p> 	 <p>換気をするモン 換気をするモン #OpenWindow</p> 
<p>【くっつかないモン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>間隔を空けて座る。</u> ・<u>部活動ではハイタッチなどをしない。</u> ・<u>更衣室は密になりやすいので、できるだけ人との間隔を空けるように気をつける。</u> <p>説明： さん</p>	<p>【手を洗うモン・消毒するモン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>食事の前、トイレの後、掃除の後などに積極的に手を洗っている人が多い。</u> ・<u>登校時の手指の消毒は、している人としていない人がいるため、消毒してから教室に入るように徹底していきたい。</u> <p>説明： さん</p>	<p>【換気をするモン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>エアコンを使用する際は、対角線上に2カ所、窓を10cmくらい開けて常時換気をする。</u> ・<u>休み時間は窓を全開にすることを保健委員として気をつける。</u> <p>説明： さん</p>

水道の使い方



手の甲や腕で操作

水道のハンドル部分がレバータイプのものは、腕で操作しやすいです。安心して使えます。手からの感染を防ぐために、津奈木中みんなで腕で操作することを心がけましょう。

説明： くん

※水を出す時に腕を使ってひねることを、ちょっと意識するだけで感染しない、させないことにつながりますね。みなさんのちょっとした意識が自分やまわりの人の健康を守ることになります。

食事中はしゃべらないことがだいたいできています。しかし、歯みがきのときに、しゃべっていることがあるので、マスクをとったらしゃべらないことを徹底していきましょう。

説明： くん

※歯みがき中は唾液が飛びやすいため、密にならないように、人との間隔を空けてみることが大切です。

マスクを外したらしゃべらない



特に歯みがきのときは気をつけましょう。

