



- 「エアコン使用中も定期的な換気が重要！」
- * 30分に1回、数分程度、窓やドアを全開に（対角線にある窓を開けるとより効果的）
 - * 常時数cm開けてもOK
 - * 扇風機や換気扇も有効に活用しましょう
- 鳥取県 HP より

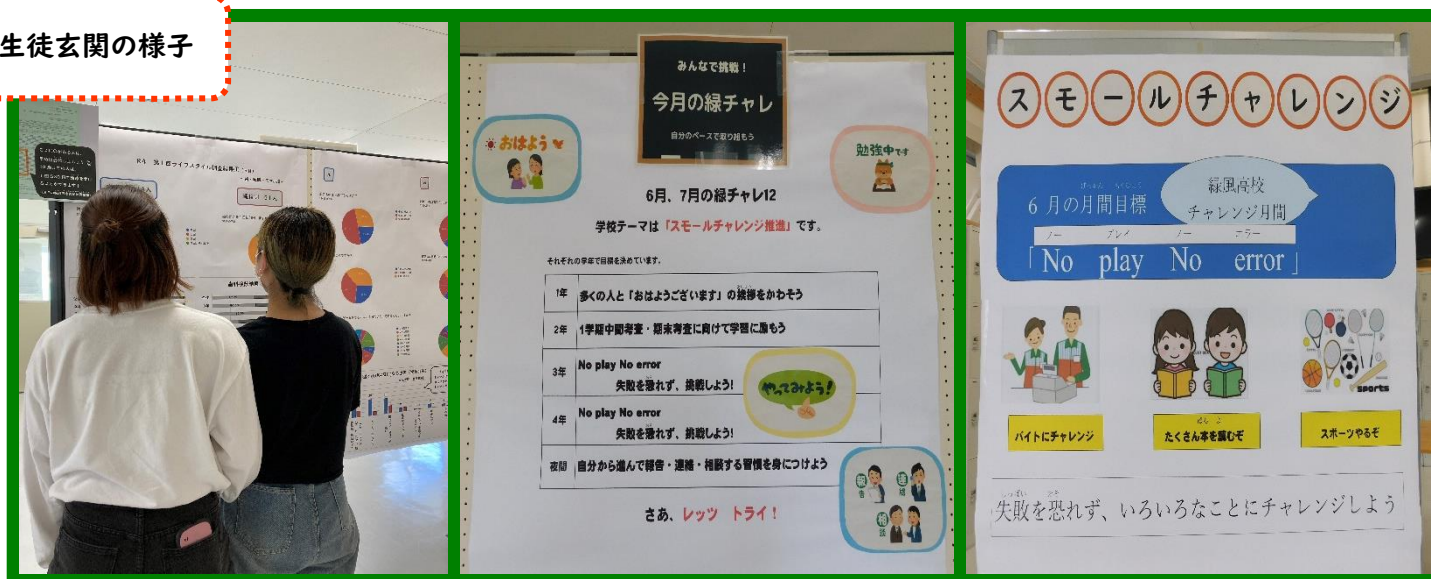
😊 第1回ライフスタイル調査の結果 😊

自分自身の生活習慣を振り返ってもらうため、第1回ライフスタイル調査を5月に行いました。その結果、睡眠や食事などの生活習慣について「改善したい！」と考えている人が多かったです。生活習慣という「行動を変える」ためには、まず「意識を変える」が必要です。



6・7月の緑チャレはスモールチャレンジ月間、まずは一歩踏み出そう！

生徒玄関の様子



😊 熱中症に注意！ 😊

こまめに水分や塩分を補給する、適切に冷房を使うなど、普段の心がけて熱中症を防ぎましょう！

「感染対策推進月間」マスクの正しいつけ方 ～学校～

- ・ 5/23に国の基本的対処方針が改正され、マスク着用の考え方が示されたところ。
- ・ 学校においては、引き続き、従来どおりのマスク着用の柔軟な対応を行うなど、感染防止対策を徹底しましょう。

原則、マスク着用

●身体的距離が十分とれない場合 ●換気が不十分な場合 等

以下のような場合は、マスク着用は不要

●屋外で十分な身体的距離が確保できる場合 ●熱中症等の健康被害が発生する恐れがある場合 等

外遊び
2mの身体的距離が保てる

体育・部活動
更衣室や待機中はマスク着用

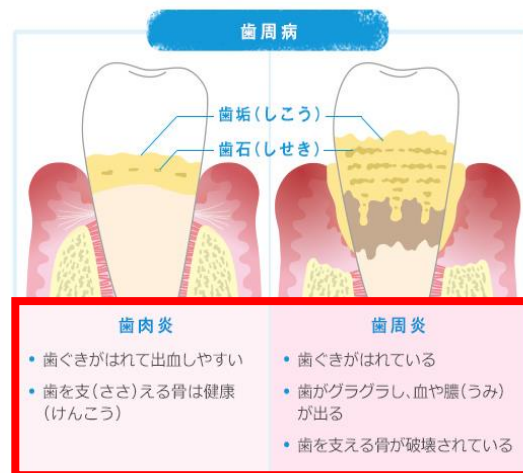
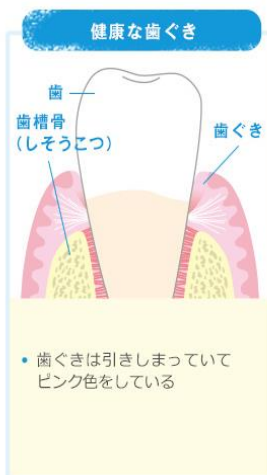
夏場で熱中症の危険
登下校中で会話時はマスク着用

自然観察
会話なし

😊 歯と口の健康週間 😊

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。近年、「人生100年」と言われるようになりました。

むし歯や歯周病による歯の喪失を防ぎ、よく噛める丈夫な歯を1本でも多く残すことができるよう、定期的に歯科健診（検診）を受けましょう。



歯の状態			しょうじょう 症状
C0	エナメル質（しつ）の内側がとけて歯がスカスカに！歯に穴（あな）は開いていない。表面が白くにごって見える。 そのままにしていると…	健康な歯に戻ることができる 初期むし歯	痛（いた）みは感じない
C1	エナメル質にむし歯がすすんだ状態。 さらにそのままにしていると…	治療（ちりょう）が必要 気づいてないねー	痛みは感じない
C2	むし歯が象牙質（ぞうげしつ）の中までひろがった状態。 どんどんすすむ…	やわらかくなったぞー	冷たいもの、熱いものがしみる
C3	むし歯が歯の中にある歯髄（しずい）まですすんだ状態。 ついにこんなありさまに…	ここまでほったら痛いだろー	はげしい痛みがある
C4	歯の見える部分がほとんどなくなり、歯の根だけ残った状態	ボロボロの歯のできあがり！	歯髄（しずい）が死に、痛みをかんじなくなってしまう。残った歯の根の先にウミがたまることも。

こんな症状はありませんか？
今は無症状でも、放置しているとむし歯や歯周病は進行します。

歯科検診の結果は通知済です（水色の用紙）。

用紙をなくした人や、歯式等詳しい結果が知りたい人、相談したいことがある人はいつでも保健室にきてください。

受診する必要がある人は早めに受診しましょう。18歳までの人は1回530円で治療を受けることができます（青色の特別医療費受給資格証）。

😊 すべての健康診断が終了しました 😊

尿検査、内科検診、歯科検診、眼科検診の結果、受診が必要な人には受診勧告をしています。普段は忙しくてなかなか受診できない人も、夏休みは受診のチャンスです。早めに受診されることをおすすめします。治療報告書は病院で記入してもらい、担任の先生または保健室に提出してください。