

《新型コロナウイルス感染症に感染した場合の  
出席停止の取扱いについて》  
\* 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  
5月8日 学校保健安全法施行規則改正

😊 **熱中症に注意** \*5月から9月は熱中症注意月間です\* 😊

- ・熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切！
- ・熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを摂取したりすると、熱中症の発症リスクが高まる！
- ・熱中症が疑われるときは、涼しい場所へ移動し、体温を下げる等の応急処置を行う！

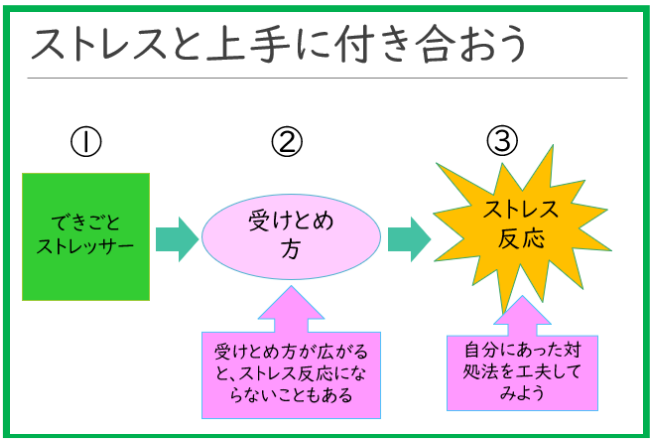
**運動時の熱中症予防に効果的な補給方法**

**水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む**

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

😊 **ストレスと上手に付き合おう** \*自分の受け止め方を知ろう\* 😊

定時制課程夜間部生を対象に、心に関する講演会「ストレスと上手に付き合おう～自分を大切にしながらストレスと上手く付き合うために～」を実施しました。ストレスの仕組みや対処法について知り、ストレスと上手に付き合う方法を学びました。



《感想の一部》

- ・今回、ストレスについて考えてみて、自分は普段結構なストレスを抱えて生活していることを知りました。ストレスとの付き合い方を知ることができたので、今後の生活に役立てていきたいと思いました。
- ・ストレスを感じたら、教えてもらったことを思い出し、試してみようと思います。
- ・たくさんあるストレス対処法の中から自分に合ったものを探して、ストレスと上手に付き合っていけるようにしたいです。

😊 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\* 😊

定時制課程昼間部1年次生を対象に、歯と口の健康に関する講演会「口元が変わると笑顔が変わる 未来が変わる～みなさんのお口の中はどうか？～」を実施しました。命の誕生から歯の生える様子、どうしてむし歯になるのか？を、手作りの「エプロンえほん」でわかりやすくお話していただきました。また、実際の歯の写真（健康な歯とむし歯）を見比べ、自分自身のお口の中の様子を確認しました。



《感想の一部》

- ・エプロンの話がおもしろくてわかりやすかった！
- ・歯の大切さを知ることができた。
- ・歯によって印象が変わったりするので、歯を大切にしたい。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。4月に行った歯科検診で、むし歯のある人は全校で87人（43%）でした。治療が必要な人は早めに受診をしましょう。治療が終わったら歯医者さんに用紙を記入してもらい、担任の先生または保健室に提出してください。

お口の健康が全身の健康につながります。健康はお金で買えません!!!

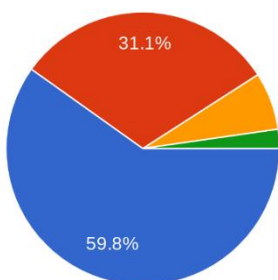
😊 第1回ライフスタイル調査の結果 😊

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。緑チャレと関連して「歯と口の健康」に関する結果をお知らせします。その他の結果は生徒玄関に順次掲示しますのでぜひ見てください。

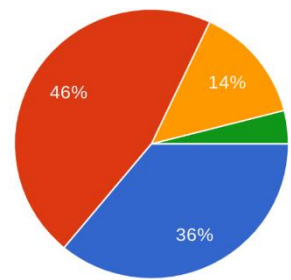
定時制 132人

通信制 50人

1日の食事の状態はどうか？（食事とは、アメ・ガムを含むお菓子は除きます）  
132件の回答



- 3回食べている
- 2回食べている
- たまに1回だけのときがある
- 1回だけが多い

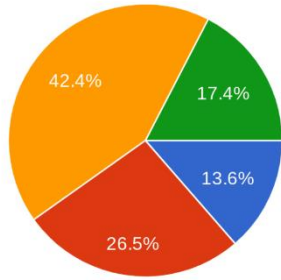


定

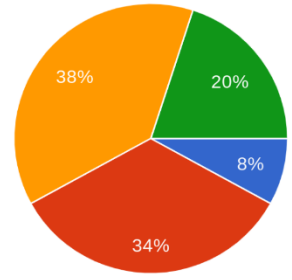
通

間食（お菓子やジュースなど）は、どのくらいの頻度でしますか？

132 件の回答

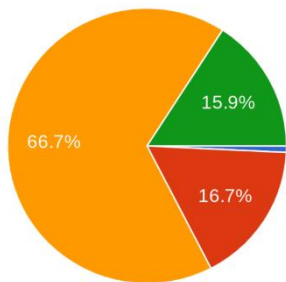


- 週 6 日以上
- 週 4、5 日くらい
- 週 2、3 日くらい
- 週 1 日以下

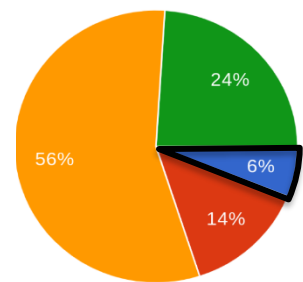


歯みがきを 1 日に何回しますか？

132 件の回答

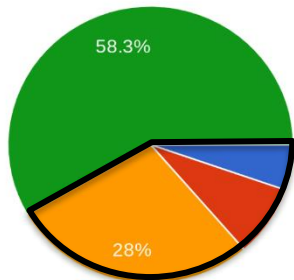


- 0 回
- 1 回
- 2 回
- 3 回、それ以上



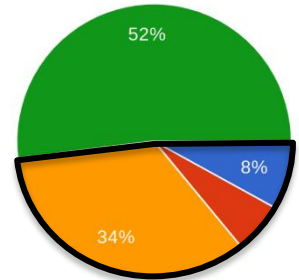
歯をみがかないで寝ることがありますか？（歯みがきしたあとに飲食をしてそのまま寝てしまうことを含みます）

132 件の回答



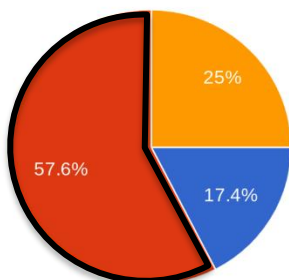
- 週 5 日以上ある
- 週 3、4 日くらいある
- 週 1、2 日くらいある
- ない

約 45%の生徒が「週 1 回以上、歯をみがかないで寝ることがある」



4 月以降、歯医者さんで治療や定期ケアをしましたか？

132 件の回答



- した・している
- していない
- これからする予定

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。

