



4月に新しい学年がはじまり2ヶ月がたちました。1年生の皆さんは学校生活に慣れましたか？気候も少しずつ暑くなってきました。制服が夏服へと変わっていくと、見た目にも涼しい印象になりますね。

【和庄中学校の夏服への完全移行は、7日(月)です】

例年より早くきた梅雨で肌寒い日もありますがその晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。天気や気温の変化に対応しきれず体調を崩す人も増えてきます。

また、服の準備だけでなく、暑い夏に向けて身体の準備もしたいですね。

暑くなる中、熱中症に気を付けて活動していきましょう！

## 熱中症予防☀

環境省・厚生労働省より



感染防止の3つの基本である①身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保 ②マスクの着用 ③手洗いや、「3密（密集・密接・密閉）を避けるなどの“新しい生活様式”が求められています。このような生活様式の中での熱中症予防行動のポイントは5つ。

### 暑さを避ける

換気しながらのエアコン使用  
暑い日や時間帯は無理をしない  
など

### 適宜マスクを外す

屋外の十分な距離が確保できた  
場合、外すことができる  
学校では先生が指示をします

### こまめに水分補給

のどが渇く前に水分補給

### 日頃の体調管理

毎朝の体温・健康観察

### 暑さに備えた体作り

適度な運動で暑さに慣れていく





# 歯科検診

むし歯はないかな？  
歯ぐきやかみ合わせには  
異常がないかな？

# 歯科検診について

6月 8日 (火) 【1年生】  
6月 9日 (水) 【8日の欠席者、  
2年生】  
6月 11日 (金) 【8・9日の欠席者、きらめき、3年生】



\* 最初のクラスの男子は、13:20には  
保健室前廊下に出席順番で無言で待っててください。\*

- \* 13:30から保健室で行います。
- \* マスクは検診時に外しましょう。
- \* 1組⇒2組⇒3組の順番です。

診てくださるのは、

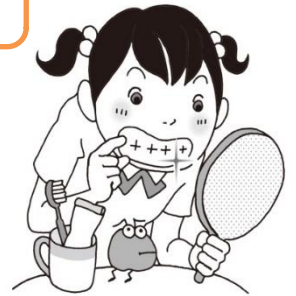
校医の**米谷先生**です。  
(米谷歯科)

\*注意\*

昼食後、歯磨きをしておいてください。  
(食べカスが歯についていると虫歯にみえることが  
あるそうです)

歯磨きセットを持ってきましょう

歯科検診の結果は全員に配付します。  
虫歯が見つかった人は早めに歯医者さんを受診して治しましょう。



校医さんの言われることに耳を傾けてみてください。

歯のチェックは・・・

- \* ○ (まる) : 治療済みの歯
- \* C (シー) : むし歯
- \* X (ばつ) : 要注意乳歯

「C」や「X」と言われた人は  
歯医者さんで治療を受けましょう。

歯肉・歯垢 (歯の細菌)・かみ合わせなどは・・・

- \* 0 健康
- \* 1 要注意：気をつけないと歯肉炎か  
歯周病になります
- \* 2 要受診：歯医者さんに行かないと  
治りません



## 健康診断のお知らせ

前回の「ほけんだより」でもお知らせ  
しましたが、緊急事態宣言に伴い、耳  
鼻科検診は延期となりました。解除後  
また日程調整をします。決定次第お知  
らせします。