

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.3  
令和5年6月  
港区立青山中学校  
保健室

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹色は7色といわれていますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によっては見え方が違うのですね。あなたが思い描く虹はどんな色ですか？



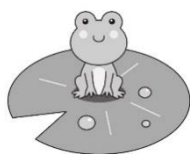
## 6月の予定

	時間	行事	学年	備考
5月29日～ 6月9日		腎臓検診 (持ち込み)	該当者 (通知配布済み)	配布した通知をご覧ください。
13日(火)	10:00～	心臓検診(2次)	該当者 (通知配布済み)	場所：生涯学習センター 保護者の方と受診をしてください。
14日(水)	10:00～	腎臓検診(3次)	該当者	場所：生涯学習センター 保護者の方と受診をしてください。
20日(火)	14:30～	脊柱側弯検診 (予備日)	欠席者	場所：生涯学習センター 保護者の方と受診をしてください。

## 梅雨時、注意すること

### 【登下校中】

雨が降っていると傘をさし、視界がせまくなります。車の動きよく見て歩きましょう。また、道路に広がってほかの歩行者のさまたげにならないようにしましょう。



### 【学校】

廊下、階段はゆっくり歩きましょう。青中の廊下はすべりやすい!!いつも以上に時間に余裕をもって行動できるといいですね。



## プール授業が

始まります!



6月末以降、保健体育の授業で水泳を行います。水着やタオルなど必要なものを準備しておきましょう。内科、眼科、耳鼻科検診で受診のお知らせをもらった人は水泳指導が始まる前に必ず治療を済ませるようにしましょう。その他の検診についてもお知らせをもらっている人は早めの受診をお願いいたします。

内科、眼科、耳鼻科検診の欠席者についても水泳指導が始まる前に検診を済ませるようにしてください。

※耳鼻科検診の受診のお知らせ、欠席者へのお知らせは今週配布予定です。

## ❖6月の保健目標【歯を大切にしよう】



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

健康な人の口の中にはいろいろな細菌がいます。その中の一種である『ミュータンス菌』はむし歯の原因であると言われています。

### むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯を  
みがいていない



快適で活動しやすいな〜  
酸性の環境が気に入るだね。

食べ物をよく  
かんでいない



だ液が少ないから、  
洗い流されなくてラッキー♪

お菓子を  
よく食べる



大好きな糖分がいらっいー！  
酸を出して歯を溶かすぞ〜

### SNSをどう使う？

#### 悪ふざけが一生残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画を  
SNS上に投稿。動画はあっという  
間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。

どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

#### やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ！」と  
注意して止める。

#### 投稿されたものを見たら…

自分が拡散しないように気をつける。

知り合いが投稿していたら、  
すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた  
情報は、ほぼ消せません。

未来の自分を苦しめないように。



## ❖感染症について

5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことを受け、新型コロナウイルス感染者は、【発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を過ぎるまで】が出席停止期間の基準となりました。また、出席停止期間解除後、発症から10日間を経過するまではマスクの着用を推奨しています。

それにより、【[学校感染症による出席停止について | 港区立青山中学校 \(minato-ky.ed.jp\)](#)】が新しくなりました。青山中のHPに載せています。感染症に罹患し、出席停止後の登校日はこちらの新しい用紙をご提出ください。

のどの痛み、頭痛、  
咳、くしゃみ、鼻水…  
熱は出ていないけれど  
体調不良の生徒が増えて  
います!!

風邪気味の時は無理  
をせず体を休めましょ  
う。早めに対処すること  
が早く治る近道です。

