

# おげんじがよりの5月

県立荏田高校  
保健室  
R3年5月

新学期が始まって、約1か月が過ぎました。今まで緊張していた分の疲れが出て体調を崩しやすいときです。体調管理をしっかり行いましょう。

## 健康診断 順調に進んでいます！



それぞれの学年で、心電図・胸部 X 線検査、身体測定が終了しました。『健康診断結果のお知らせ』をもらっている人は、速やかに病院へ受診し、学校へ報告してください。5月以降も健診は続きます。予定を確認し、休まないようにしましょう。

項目	日	時間	対象	準備するもの・こと
歯科 (検診済のクラスあり)	5月26日(水)	終日	2-8、2-4、2-3、2-10、2-1、2-2	歯磨き・うがいをしておく。
	6月9日(水)		1-1、3-7、3-8、1-4、1-2、1-5	
	6月16日(水)		1-3、1-6、1-7、1-8、1-10、1-9	
内科 (検診済のクラスあり)	5月27日(木)	午後	3-7(女)、3-6、3-10、1-1	体育着・ジャージ
	5月28日(金)		2-7、2-8、2-6	
	6月10日(木)		3-8(男)、1-5、3-9、3-3	
	6月21日(月)		2-4、2-5、2-3	
	6月22日(火)		2-1、2-2、1-10	
※9月以降の内科検診の日程は9月号に記載します。				
耳鼻科	6月17日(木)	午前	1年生	髪が耳にかからないようにすること。
眼科	※日程が決まり次第お知らせいたします。			

## マスク飲食できていますか？

マスクを外して飲食をする時間が、最も感染リスクがあります！

**マスク飲食の徹底** = **食事中も会話をするときは必ずマスクを徹底！**



- 片方の耳ひも部分を持ち、耳からマスクを外して飲食
- 会話をするときには、再びマスクを着用

短時間の食事の場合このような形態もOK！



神奈川県庁 HP より

- 学校でお弁当を食べる際には、自分の席で前を向いて黙食を徹底しましょう。
- 話をする際は、食事中でもマスクをする。楽しいおしゃべりやコミュニケーションは、食事を終わらせた後にしましょ



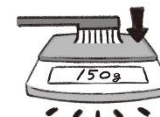
## 歯みがきのポイント 3つ



**1 毛先の当て方**  
歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



**2 かか減**  
150~200gくらいの軽い力でみがく



**3 動かし方**  
小刻みに動かして1~2本ずつみがく

