



津久井高校 保健室

## 暑さに体を慣らしておこう

天気によって左右されやすい時期になりました。

気温も上がり夏に近づいている感じがしますね。雨の日など湿度が高いときほど熱中症になりやすい

です。睡眠不足や朝食を食べないなどは、熱中症のリスクがぐんと上がります。

体も暑さに慣れしておくことも重要になります。動かさたくないから、暑いからなど、いざ運動をしようとしたとき、具合を悪くしてしまいます。体育の時間だけでもし

っかり無理なく体を動かしていきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症が第5類に変更になりました

今までは「熱が出ました」や「濃厚接触者です」などは出席停止になっていました。

ところが、5月8日をもって、第5類に変更され、今まで出席停止にできたことができなくなりました。

出席停止期間は、「発症したあと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」となります。また、感染不安で休ませたい場合には、同居に高齢者や基礎疾

患がある場合など合理的な理由により、出席停止が可能になります。

マスク着用を求めませんので、自己判断で着用をお願いします。

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

## 6月の予定

5日(月)、19日(月)

歯科検診(全学年)

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生涯残る傷あとに

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。



毎週水曜日 12:30~16:30は

スクールメンターの葛上 真奈美さんが来校します。

校内を巡回していたり、保健室に

います。

ぜひお話してみてください。

