

保健だより 6月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

いい歯でいい笑顔



少しずつ暑くなってきました。
朝晩は涼しくても、日中は気温が上がる日もありますね。
汗を拭くタオルやお茶等の水分は常に準備し、熱中症にならないよう準備しておきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
歯は毎日きれいに磨けていますか？
ジュースをだらだらと飲んだりしていませんか？
今一度生活を振り返り、いつまでも健康な歯を保てるよう心がけましょう。

マスクの着用ルールが、一部変更になります。

マスクを外せる場面の例(屋外)

- ・ 会話がほとんどない
- ・ 会話があっても距離が2m以上
- ・ ランニング
- ・ 自転車
- ・ 徒歩での通学
- ・ 鬼ごっこなどの外遊び



マスクを外すときは、

☆ 人との距離(2m以上)を確保すること。

☆ 会話を控えること。

十分注意しましょう！

就学児について

(小学校から高校段階)



マスク着用の必要がない場面

屋外

- ・ 人との距離が確保できる場合
- ・ 人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合

<例> 離れて行う運動や移動

鬼ごっこなど密にならない外遊び

<例> 屋外で行う教育活動(自然観察・写生活動等)

屋内

本校においては、校舎内においては引き続きマスクの着用をお願いします。

学校生活

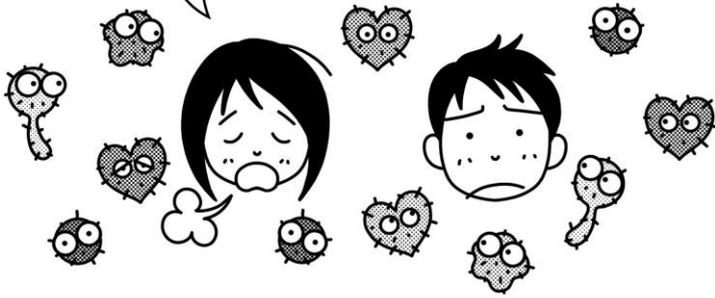
屋外の運動場に限らず、

プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

相談してね



あなたや周りの人は元気ですか？

もしあなたがツライと感じていたら
早めにSOSを出しましょう。

もし周りに元気のない人がいたら、
少し気にかけてあげてください。

人はお互いに支えあって生きています。

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」とは

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
一人でも多くの人々が、自殺を考えている人のサインに気づいて行動を起こしていくことで、
大切な人の命を守ることにつながります。

ゲートキーパーの主な役割は、次の4つです。あなたにもできることがありますか？

気づく



家族や友だちなど周りの人の
変化(いつもと違う様子)に
気づいたら、声をかける

傾聴する



本人の気持ちを尊重し
(否定せず)、
話に耳を傾ける

つなぐ



必要な情報を伝えたり、
専門家に相談するよう促す

見守る



温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

まちがいさがし・・・下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

