



県モニタリング指標		7日現在	前日比	ステージ4 (感染拡大緊急事態)	
感染の状況 (前近1週間の合計)	新規感染者数	91人	ステージ2 2警報 (85人以上 170人以下)		↓
	感染経路不明者数	23人	ステージ2 2注意報 (14人以上 42人以下)		→
医療提供体制の状況 (確保病床数)	病床使用率	32.0% (139床)	ステージ3 (20%以上)		↓
	重症患者用病床使用率	20.5% (8床)	ステージ3 (20%以上 49%以下)	→	

6月に入り、総体・総文の疲れも出てきたのか、体調不良による来室者が多いです。北信越大会、インターハイに出場する部活動もあるので、新型コロナウイルス感染症の感染対策には十分気を付けてください。

石川県内ではワクチン接種も始まり、新規陽性者数も減ってはきていますが、「石川緊急事態宣言」は6月13日(日)まで延長です。「ステージ4 感染拡大緊急事態」中です。

## 「黙食」継続中！！

- ★昼食時間は移動せず、自分の席で食べる。
- ★食堂は注文した生徒だけが利用する。

自転車登校している人は、登校後に水分補給を忘れずに！できれば「ノンカフェイン飲料」をお勧めします。



### 岩城学校医からの助言

通常食事以外の必要水分摂取量は1.2L～1.5L / 体重70kg/day と言われています。余分な水分は尿に排出されますが、排尿の回数で言えば、2,3時間に1回排尿があれば良いと言われています。

従って、学校の授業中の必要な水分補給量は、気温、登校時の運動量、体育の質と時間(発汗量)、朝食の量と質等により個人差があります。水分補給する時間を厳格に決める必要はないと思います。しかし、あまり自由に授業中にペットボトルを飲んだり、トイレへ頻繁に通われても困ります。そこで、学校での熱中症対策の水分補給については原則、休み時間に適宜、摂るようにしましょう！

### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり **1.2L(1.2)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

「塩〇●」「ソルト〇●」といった飴やタブレット等を熱中症対策として休み時間にとるのもよいと思います。

## マスク着用時の 熱中症に注意して！

周囲の人と十分な距離をした上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

### マスク着用で熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。これからの時期は「熱中症予防」と「新しい生活様式」を学校でも両立させていくことが大切になってきます。

# 「Google 健康観察フォーム」の提出ま毎日できていますか？



各学年の毎日の回答率は80%から90%です。毎日 70 人～80 人の生徒は回答していません。朝の健康観察回答は学校生活を送るうえで最も大切な感染症対策です。全校生徒が必ず提出しないと困ります。また、①～④に思い当たる人は、回答時間を守って提出して下さい。

- ①前日や放課後に回答している人
- ②夜中の1時、2時に回答している人
- ③締め切り時間を過ぎて教室で回答している人
- ④毎日回答していない人

令和3年度 1年健康観察連絡フォーム

新型コロナウイルス感染症対策のため、登校前の健康状態を確認して回答してください。体調が悪い場合は予防の観点から登校を控えてください。回答は7時45分までに行ってください。欠席する場合は保護者に学校へ連絡を入れてもらってください。

---

ホーム番号 (4桁) を入力してください。(例1101)

記述式テキスト (短文回答)

**回答時間**  
日の出～7:50

受診のおすすめ、届いたら？



## 保護者の方へ

健康診断の結果については、7月の保護者歓談時に「健康診断個人カード」で確認していただきます。

## 定期健康診断が終わりました

受診が必要な生徒には結果を渡しました。特に歯科に関しては「むし歯」です。治療しないと自然治癒はありません。夏休みまで待つなんてナンセンスです。今できることを今やりましょう。歯医者に行った時は是非、歯のクリーニングも一緒にしてもらってきてください。

屋食後に歯みがきをする人が増えるといいですね。



## 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。



歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。

前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。



飛沫が飛び散らないようにする工夫

うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」