



梅雨のどんよりとした天気が続いていますね。気持ちが落ち込んだり、体調を崩しがちになってしまう人も多いようですが、リラックスする時間を確保したり、生活リズムを整えてみましょう♪
また、新型コロナウイルスの感染拡大で不安な毎日が続いています。毎日の検温、手洗い・うがい、マスク着用などの感染症対策をしっかりとって、コロナに負けず元気に過ごしましょう！

6月 は 歯 の 衛 生 月 間



歯科検診の結果をお知らせします

4月に行われた歯科検診の結果です。74.5%以上の生徒が、むし歯がなく健康な歯という結果でした。むし歯があった人や歯科医院での相談を勧められた人は、早めに受診しましょう！



	むし歯なし	治療済みの人	むし歯になりそうな歯がある人	むし歯がある人
1年生	81.9%	3.9%	5.5%	14.2%
2年生	70.5%	7.0%	13.2%	22.5%
3年生	74.5%	10%	11.7%	18.3%
城北中全体	74.5%	6.9%	10.1%	18.4%



気をつけてみがいてほしい所

みがきにくい所は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うのもオススメです☆



むし歯予防のために大切なこと



新型コロナウイルス感染症を予防して、元気に過ごそう！

新型コロナウイルス感染拡大により、6月8日（火）～20日（日）の間、臨時休校することになりました。皆さんに会えないのは残念ですが、休校中も1日2回の検温・体調チェックを継続し、ダイアリーに記録しておきましょう！休校明けに、元気に登校できるよう体調に気をつけてくださいね。



休校中の過ごし方

● 健康観察・体温チェック

1日2回の検温・健康観察を行いましょう。
※検温結果は、ダイアリーにしっかり記入
しましょう。



● 石けんでの手洗い

こまめに手洗いをしましょう。
※30秒かけて、石けんで丁寧に洗うのが、
ポイントです。



● 生活リズムを整える

『早寝・早起き』や『バランスのとれた食事』を
心掛け、免疫力を高めましょう。



● マスク着用

お家で過ごすときも、できるだけマスクを着けて
過ごしましょう。
※体調が悪い時は、必ずマスクを着けて
ください。



● こまめに換気をする

室内で過ごす時は、こまめに換気しましょう。
エアコンを使用している時は、
窓を小さく開けておきましょう。



● 不要不急の外出は控える

人混みや不要不急の外出は控えましょう。
友達と集まって遊ぶのも、休校の間は
控えてください。



城北中学校の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症は、誰でもかかってしまう可能性があります。住んでいる地域、年齢、職業、性別などは関係ありません。どんなに気を付けていても、かかってしまう場合もあります。

具合が悪くなった人に対して、責めたり、傷つける発言をするのは、許されることはありません。

相手の気持ちを考えて行動できる思いやりの心を大切にしてください。

● 正しい情報を得ることの大切さ

新型コロナウイルス感染症に関する色々な情報やうわさや広がり、どの情報が本当なのか判断することが難しくなってしまう。

うわさや間違った情報をSNSで発信し、広げたりせず、「いつ」「どこ（誰）」から発信された
情報なのかを注意し、正しい情報を得て、落ち着いて行動しましょう。



● 不安になるのは当然のこと

先が見えない状況のなかで、悲しくなったり、混乱したり、イライラしたりするのは当然のことです。
一人で抱え込まず、お家の人や先生方など、信頼できる大人に相談してくださいね。

また、体調が悪い時や不安な時は、我慢せずに伝えましょう。

特に体調が悪い時は、無理をせずにお家でゆっくり過ごしてくださいね。

