

いよいよ学校がスタートしましたね！これまでとは違いますが、感染予防をしながら新しい学校生活を過ごしていきましょう。さて、始業式やオリエンテーションで、学校生活を送る中でお願いしたい感染予防対策について話をしましたが、覚えていますか？登校前の体温測定やマスクの着用、手洗いの徹底など…「感染症対策をすることが当たり前」になるように、私たちに出来る事をしながら、G校生みんなで乗り越えましょうね！

## NOLTY手帳を使って体調管理をしよう！

\* 使い方 STEP 1 持ち物や1日の記録を手帳に書き込もう \*

1~4のどれか1つを実践することから始めよう

1. 提出物や持ち物を記入  
決まったスペースに書いて、毎日確認することで忘れ物が少なくなるよ。  
プライベートな予定は色をかえたり、チェックボックスで下段にまとめると分かりやすいよ。
2. 3点基本行動時間を記録する  
まずはスタート時間を意識しよう。  
起床・就寝時間を○で囲む  
理想的な睡眠時間は8~10時間といわれているけれど、個人差があるよ。日中眠くならない自分の適正時間をみつけよう。睡眠時間が安定すると授業中など起きている時間の集中力が高くなるよ。  
勉強を始めた時間を○で囲む  
まとめて寝時間も勉強するより決まった時間に勉強を始めることが習慣化への第一歩。
3. 授業内容やその日に何をして過ごしたかを記入  
自分がどんな時間の使い方をしているのを知ることができるよ。  
【書き込む内容例】  
部活 委員会 塾 自宅学習

4. その日の学習を記入

### ◎毎朝体温を測定し、手帳に記入しよう！

頭痛や腹痛などの症状がある場合も記録して、どんな時に体調を崩しやすいのかチェックしてみよう！

※起床時間や就寝時間、食事内容などを具体的に記録すると、さらに詳しく分析できるよ！

※新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった場合、体温や体調等の情報を求められることがあります。しっかり毎日記入しておきましょう。

## 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？



毎日ががみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な  
歯ぐき

色：うすいピンク色  
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の  
歯ぐき

色：赤みを帯びている  
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう

