

2学期が始まり、1か月が過ぎました。残暑が厳しい中、朝晩は冷えて、日中との寒暖差が大きい季節となりました。体調を崩しやすい時期なので、生活習慣を整えて予防しましょう。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言は9月30日までで解除される予定ですが、キッズデイズ中も感染症対策を行いながら元気に過ごしてくださいね。

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

<p>食欲の秋</p>  <p>ついつい食べすぎに その分、運動もしよう</p>	<p>寒暖の差</p>  <p>衣服の調節をこまめに 汗のしまつを忘れずに</p>	<p>秋の夜長</p>  <p>夜ふかしせず 睡眠時間は十分にとろう</p>	<p>かぜの流行の前に</p>  <p>細菌・ウイルスに備え 手洗い・うがいの習慣を</p>
---	--	--	---

治療は済みましたか？

夏休み中に、1学期に通知のあった疾病は治療できましたか。ピンク色の治療報告書の提出をお願いします。9月29日～10月3日はキッズデイズです。未受診の人は、この期間を利用して、受診してくださいね。緊急事態宣言発令中のため、受診を控えていた人もいるかもしれません。歯科でも感染対策は十分されていますので、むし歯がひどくならないうちに、早めに受診してください。

◆9月24日（金）までに提出されたむし歯の治療報告の集計をしました。

永久歯のむし歯を治療した人・・・9.8%

永久歯にむし歯がある人は、あと **46人** います。

永久歯は、生涯にわたって使っていく歯です。大切にしましょう。



例年に比べると、非常に低い治療率です(コロナ流行前は約30%でした...)。
痛みや違和感が出てからの治療は大変です。神経の処置が必要なこともあります。

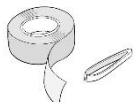
キッズデイズは治療のチャンス！今すぐ予約をしましょう！

*ピンクのお知らせ用紙を紛失した人は、再発行しますので申し出て下さい。

虫刺されにご注意！

チャドクガやスズメバチなど、毒針を持つ虫には、春だけでなく、夏の終わりから秋にかけても注意が必要です。虫に刺されたりかまれたりしたときは、ひどくならないように次のような手当てをしましょう。

①針や毛が残っていたら、毛抜きやガムテープを使って取る。



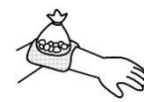
②刺された部分の周りを指でつまんで毒を押し出す。



③石けんでいねいに洗って、洗い流す。



④腫れやかゆみがあるときは、ガーゼやタオルの上から氷などで冷やす。

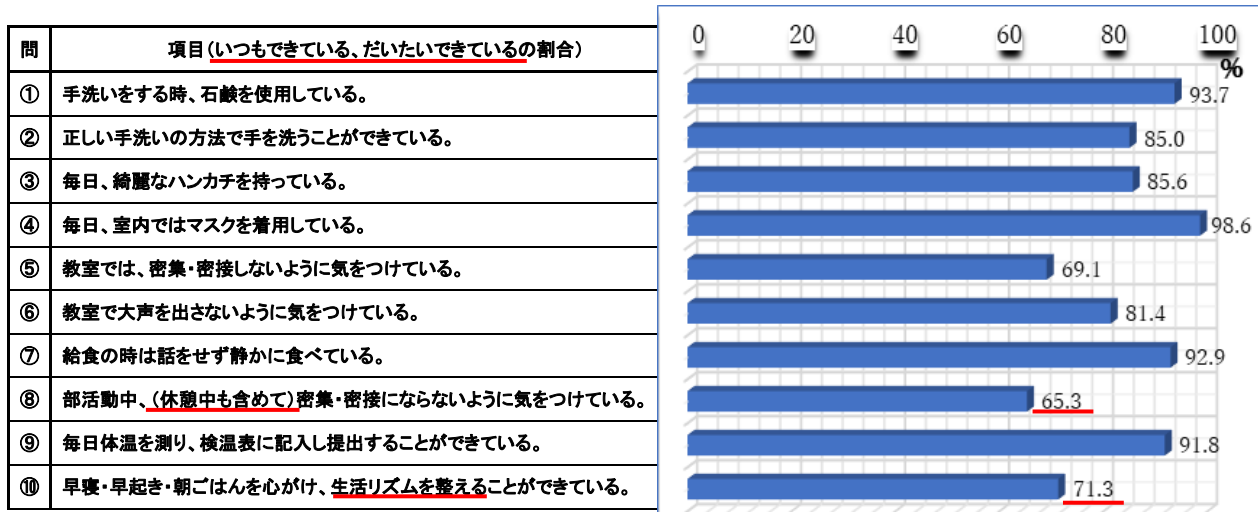


【注意】痒みや腫れ、痛みがひどかったり、気分が悪かったりするときは病院へ行きましょう。

感染症対策を見直そう！

1学期に、生徒会と保健委員会では、感染症対策を継続していくためにはどうすればよいかを考えました。夏休み明けの分散登校時に、全校生徒を対象に新型コロナウイルス感染症の対策についてのアンケートを実施しました。コロナ禍での学校生活も2年目となり、昨年度は意識して予防対策をしていたことが、いつの間にか身に付いたようです。一方で、「コロナ慣れ・コロナ疲れ」と言われるように、度重なる予定変更によるストレスや不安、気の緩みなどが出ている部分も結果に表れているようです。今一度、自分自身の感染症対策を振り返り、もう一度意識して対策を続けていきましょう。

「新型コロナウイルス感染症」チェックカードの結果（9月実施）n=634



- ◆①～③より：手洗いの習慣が定着してきました。あらゆる感染症の予防に「手洗い」は必須です。正しい手洗いの方法で、これからも続けていきましょう！
- ◆④より：マスクの着用も定着しています。「**顔とマスクの隙間をつくらない・鼻を出さない・あごマスク禁止**」を意識してください。息苦しさを感じる場合は、無理をせずにマスクを外してください。
- ◆⑤～⑧より：3密回避については、換気やソーシャルディスタンスなど、学校でもできる感染対策をこれからも続けていきましょう。友達との会話が弾んで距離が近くなることもあると思いますが、今できる対策を考えて行動してください。運動部や体育のマスクを外す場面での休憩中は気が抜けがちなので、特に注意が必要です。
- ◆⑨より：体温を測定したり体調を記録したりすることで、体調の変化に早く気付くことができます。毎朝の検温・健康観察を続けていきましょう。
- ◆⑩より：規則正しい生活（睡眠・食事・運動）を崩さずに、自分らしい生活を心がけることは、体はもちろん、こころの健康を保つ秘訣です。

【ニュースから考える：不織布マスクと思いやり】

これまでの研究により、布やウレタンマスクより不織布のマスクの方が、くしゃみなどの飛沫を防ぐ効果が高い傾向にあることが分かり、現在、**不織布マスクの着用が推奨**されています。それぞれのマスクの特性を考え、その日の行動や体調によって使い分けるとよいでしょう。ただし、不織布マスクによる肌荒れを起こしやすい人もいますので、無理して自分に合わないマスクに替える必要はありません。それぞれ事情があることを考え、お互いに思いやりの心をもって過ごしていきたいですね。

<新型コロナワクチン接種について>

ワクチン接種は強制ではありません。健康上の理由で接種できない人や接種を望まない人など、接種しない人が責められたり差別されたりすることがないように、正しい最新の情報から一人一人がしっかり判断することが求められます。正しい情報をもとに、家族やかかりつけ医としっかり話し合いをし、**納得をした上で**、接種する/しないを決めてください。