

ほけんだより4月

岡崎市立矢作北中学校

令和2年4月7日

No.1

入学・進級おめでとうございます。新しい学級になり、慣れない環境に緊張していることでしょう。休校が延長され、家庭での生活が続きますが、体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整え、心も体も元気に生活できるようにしましょう。

今年度の保健室の養護教諭は、**小林友美**、**春日井彩加**が担当します。みなさんが毎日、笑顔で登校できるように、心と体の両面から応援していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症による休校の延長により、岡崎市では身体測定と学校医による検診が延期になりました。再開の時期は未定です。決まり次第連絡させていただきます。

令和2年度 健康診断の現在の日程

月日	検査項目	実施学年	時間
4/22(水)	心電図・血液検査	1年生と2年生抽出生徒	9:00~
4/28(火)	尿検査	全学年	8:30 までに提出
5/11(月)	尿検査(予備日)	未提出者	9:00 までに提出

【保護者の皆様へお願い】

健康診断を実施するにあたり、保健調査を行います。保健関係の書類は、ご記入の上、封筒に入れて4月20日(月)に提出してください。

※裏表記入する書類もあります。印もれ、記入漏れのないようお願いいたします。

メガネを
忘れずに



まくでい げんしん けんさ
測定や検診・検査の
じゃまにならない髪型に!

前髪は
短く切るか、
ピンで
とめる

耳は出しておく



髪が
長いときは、
低い位置で
むすんでおく

学校医の先生方

- <内科> 石川 真先生 東大友内科 (TEL 32-4333)
- <眼科> 水上 寿江先生 水上眼科耳鼻咽喉科 (TEL 33-2111)
- <耳鼻科> 水上 千佳司先生 水上眼科耳鼻咽喉科 (TEL 33-2111)
- <歯科> 船川 芳洋先生 中岡崎歯科 (TEL 21-0155)
- 鈴木 康裕先生 鈴木歯科 (TEL 43-1616)
- <薬剤師> 石川 由恵先生 ふじ薬局 (TEL 58-8875)

今年から内科の校医の先生が代わります。

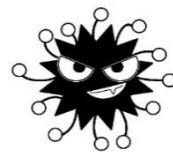
スクールカウンセラーは今年度から金原舞先生です。毎週水曜日に来校します。面談の予約は、学級担任、校務補佐の尾山、養護教諭の小林・春日井が行っております。ご希望の際はご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症予防

ウイルスを入れない！増やさない！まき散らさない！

一人一人が高い危機意識をもって取り組もう！

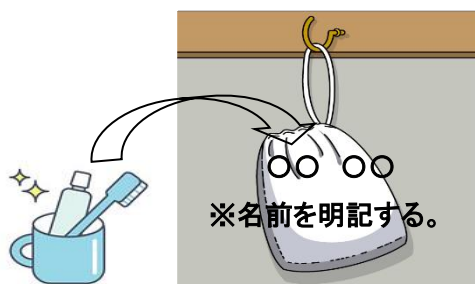
- 1 朝の検温と健康観察チェック ⇒ 体温が平熱より1℃以上高い、体調がすぐれない、味覚や嗅覚がおかしい等の異常が見られたら、学校は休んでください。
- 2 石けんでの手洗い ⇒ こまめに洗う。丁寧に洗う。
- 3 換気を行う ⇒ 活動する場所は常に換気する。休み時間は窓をすべて開ける。
- 4 咳エチケット ⇒ マスクを着用する。
- 5 抵抗力を高める ⇒ 十分な睡眠、バランスのとれた食事をとる。



一生使う歯を大切に！

矢作北中学校では、歯や歯肉の健康保持のために、年間を通して歯みがきを行っています。毎日、給食後に歯みがきを行いますので、歯みがきセットを学校に持ってきてみましょう。歯ブラシが痛んできた場合は、週末に家庭に持ち帰り、歯ブラシを新しいものに交換しましょう。

- 歯ブラシ
- コップ(割れにくいもの)
- 布製の袋
- 歯みがき剤
- (※ 使っても使わなくてもどちらでもよい)



歯みがきでインフルエンザなどの感染症を予防！

口の中の細菌はインフルエンザウイルスを助けている！

インフルエンザウイルスは、鼻やのどの粘膜にくっつき、体内へ入ります。ただし、粘膜はタンパク質で守られているため、簡単にくっつくことはできなくなっています。ところが、口の中の細菌は、いろいろな酵素をつくり、それらは粘膜を守っているタンパク質をこわします。タンパク質がこわれると、インフルエンザウイルスが粘膜に付きやすくなり、体内に入りやすくなります。つまり、口の中が汚れていて細菌が増えると、インフルエンザウイルスにとって、とてもよい環境となるのです。

丁寧に歯みがきを行い口の中を清潔にしておくことで、インフルエンザにかかりにくくなることが実証されています。

☞歯みがきは、むし歯や歯周病予防だけじゃないんだ！

