

岡崎市立矢作北中学校  
令和3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。環境が変わる4月は、体調を崩しやすい時期です。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、引き続き、**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。

## 健康診断・はじまります



### 【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、ご記入のうえ、封筒に入れて**4月9日(金)まで**に提出してください。

※裏表記入する書類もあります。記入漏れのないようお願いいたします。

## 令和3年度 4月の健康診断の日程

月日	検査項目	実施学年	時間
4/8(木)	身体測定 視力検査、聴力検査など	3年生	2、3時間目
4/9(金)	メガネのある人は忘れずに！	2年生	
4/12(月)		1年生	
4/17(土)	色覚検査	1年生	1、2時間目
4/22(木)	耳鼻科検診	1年生、2、3年抽出生徒	8:40～
4/23(金)	心電図・血液検査	1年生、2年生抽出生徒	9:00～
4/26(月)	内科検診	3年生4クラス	13:25～
4/27(火)	尿検査	1年生、2年生、3年生	9:00 まで
	内科検診	3年生4クラス	13:25～
4/28(水)	眼科検診	1年生、2年生、3年生	13:10～
4/30(金)	内科検診	2年生	13:25～

## 学校医の先生方





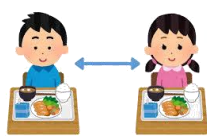
- 〈内科〉 石川 真 先生 東大友内科 (TEL 32-4333)
- 〈眼科〉 水上 寿江 先生 水上眼科耳鼻咽喉科 (TEL 33-2111)
- 〈耳鼻科〉 水上 千佳司 先生 水上眼科耳鼻咽喉科 (TEL 33-2111)
- 〈歯科〉 船川 芳洋 先生 中岡崎歯科 (TEL 21-0155)
- 鈴木 康裕 先生 鈴木歯科 (TEL 43-1616)
- 〈薬剤師〉 石川 由恵 先生 ふじ薬局 (TEL 58-8875)



スクールカウンセラーは今年度もきんばらまい金原舞先生です。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。

# 令和3年度 矢北中新しい学校生活様式 ～1日の生活の流れ～

新型コロナウイルスの感染を予防する新しい学校生活様式を確認しましょう。  
一人一人が意識して行動することが大切です。

時間	行うこと
登校前	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝、体温を測り、健康状態を確認し、「健康観察の記録」に記入。</li> <li>・ハンカチまたはタオル、マスクをもったか確認。</li> <li>・マスクを着用して登校。</li> </ul> 
登校直後から朝の会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・石けんで手を洗う⇒消毒</li> <li>・「健康観察の記録」を担任の先生に見せる。</li> </ul> 
掃除	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階段の手すりや教室のスイッチなど、みんながよく触れるところをエタノールで消毒する。(ビニール手袋着用可)</li> <li>・トイレ掃除で、便器をこすったり雑巾で拭いたりする際は、ビニール手袋を着用する。</li> <li>・特別教室は、机の上を消毒液をふくませた雑巾でふく。 (バケツに逆性石けんをキャップ1杯入れて線まで水をいれて雑巾を浸す)</li> <li>・掃除終了後は、石けんで手を洗う⇒消毒</li> </ul> 
授業中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エアコンをつけても換気をする。 <b>運動場側の窓と廊下側の扉を20cmあける。</b></li> <li>・近距離での会話は控える。</li> <li>・熱中症予防のため、体育の授業中は、マスクを外してもよい。</li> <li>・共通の教具を触った後は、石けんで手を洗う⇒消毒</li> <li>・体調が悪くなったら、遠慮せずに先生に申し出る。</li> </ul>  
放課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動場側の窓と、廊下側の窓は、全開して換気を行う。</li> <li>・トイレの後は、石けんで手を洗う⇒消毒 トイレの蛇口は素手で触らず、腕を使って回す。</li> </ul> 
給食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食前に、全員、石けんで手を洗う⇒消毒</li> <li>・爪が長い場合は切る。</li> <li>・給食前は、全員の机を消毒液をふくませた雑巾で拭く。 (給食用の緑のバケツに逆性石けんをキャップ1杯入れ、線まで水をいれて雑巾を浸す)</li> <li>・食事直前までマスクを着用する。</li> <li>・会話は控え、前向きで食べる。</li> </ul> 
歯みがき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口をゆすぐときは、飛沫が飛ばないように頭を下げて吐く。</li> </ul> 
部活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動前後に、石けんで手を洗う。</li> <li>・熱中症予防を考え、マスクを外すことも可。ただし近距離で大声を出さない。</li> <li>・密集を避けて活動する。</li> <li>・ハイタッチ、握手などは行わない。</li> </ul>
下校後	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家に帰ったらすぐに石けんで手を洗い、うがい、洗顔、着替えを行う。</li> </ul>

給食後は歯みがきを実施します。歯ブラシセットを用意して持ってきてましょう。

また、気温が上昇してきました。休み時間ごとに水分補給ができるように、水筒を持ってきてましょう。



## 歯みがきで感染症も予防！口の中の細菌はウイルスを助けている！？

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、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、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、感染症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！

