

ほけんだより4月^{がっ}

岡崎市立矢作北中学校
平成31年4月4日

No.1

入学・進級おめでとうございます。新しい学年がスタートしました。新しい学級になり、慣れない環境にドキドキしていることでしょう。環境が変わるときは体調も崩しやすくなります。「食事」、「睡眠」、「運動」などのバランスのとれた生活習慣を心がけ、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、**河合美保**、**原田彩加**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ひます。よろしくお祈ひします。

健康診断が始まります 平成31年度 健康診断日程

月日	検査項目	実施学年	時間
4/8(月)	身体測定 視力検査、聴力検査など	2年生	8:45~
4/9(火)		1年生	
4/10(水)		3年生	
4/18(木)	内科検診	2年生	9:00~
4/19(金)	耳鼻科検診	1年生1~4組、3年生抽出生徒	13:10~
4/23(火)	尿検査	全学年	8:30までに提出
	心電図・血液検査	1年生	9:00~
	眼科検診	全学年	13:10~
4/24(水)	耳鼻科検診	1年生5~9組、2年生抽出生徒	13:10~
4/25(木)	内科検診	3年生	9:00~
5/14(火)	内科検診	1年生	9:00~
5/30(木)	歯科検診	全学年	9:00~

【お祈ひ】・本日配られた保健関係の書類は、4月9日(火)までに必ず提出してください。

※記名、番号を忘れずに！記入漏れがあると、後日、電話で確認することもあります。

・検診はなるべく欠席せずに決められた期日に受けましょう。

当日の体調によって、受診の順番を入れ替えるなど柔軟に対応していきたいと思ひます。

検診日に欠席する場合は担任までご相談ください。

校医検診、心電図検査日に欠席した場合、後日、保護者の方で担当医に連れて行っていただくこととなりますので、ご了承ください。

学校医の先生方

- < 内科 > 矢田 和秋先生 矢田内科循環器科 (TEL 32-3739)
- < 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)



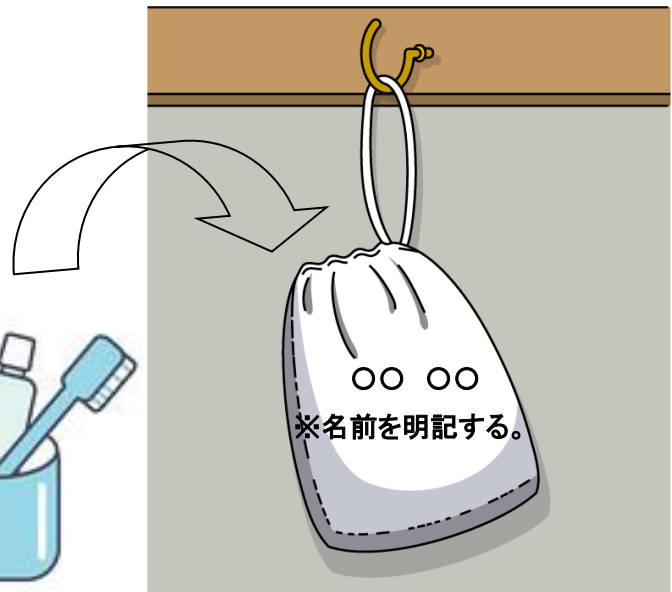
スクールカウンセラーは今年度も^{すずおき}鈴木^{ひろし}央先生です。4/10日(水)から毎週水曜日に来校します。面談の予約は、学級担任、校務主任の森、養護教諭の河合が行っております。ご希望の際はご連絡ください。

矢作北中では 毎歯みがきをしています

岡崎市立矢作北中学校
保健部

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も予防！

●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くっつきやすくなり、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。

丁寧に歯みがきをして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！

今年度の歯科検診は5月30日(木)です。全員に検診結果をお知らせします。
むし歯や歯肉炎になっていましたら、速やかに受診し、必ず治療してください。
一生使う大切な歯です。歯の健康に心がけましょう。

