

# 保健だより 4月



岡崎市立矢作北中学校

令和4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、**小林友美**、**松井 緑**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・はじまります



【保護者の皆様へお祈ひ】

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11日(月)**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祈ひします。

## 令和4年度 4月の健康診断の日程

	1年生	2年生	3年生	特別支援学級
身体測定	4/11(月)	4/12(火)	4/8(金)	4/12(火)
聴力・視力	メガネのある人は、忘れずに！			
色覚検査	4/12～4/15希望者	***	***	4/12～4/15希望者
内科検診	4/27(水)	5/16(月)	5/10(火)	4/27(水)
	5/9(月)	5/30(月)	5/13(金)	
歯科検診	5/12(木)	6/2(木)	5/12(木)	5/12(木)
			6/2(木)	
眼科検診	4/19(火)	4/19(火)	4/19(火)	4/19(火)
耳鼻科検診	5/24(火)	5/24(火)	5/25(水)	5/24(火)
	5/25(水)	抽出生徒	抽出生徒	
心電図 血液検査	4/26(火)	4/26(火)	***	4/26(火)1年生
		血液のみ抽出生徒		
尿検査	4/22(金)1次検査		5/9(月)1次検査予備日	
	5/25(水)2次検査		6/1(水)2次検査予備日	




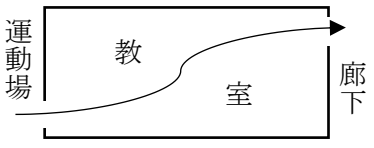


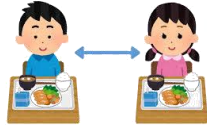

## 学校医の先生方

- <内科> 石川 真 先生 東大友内科 (Tel 32-4333)
- <眼科> 水上 寿江 先生 水上眼科科 (Tel 33-2111)
- <耳鼻科> 水上千佳司 先生 水上耳鼻咽喉科 (Tel 33-2111)
- <歯科> 船川 芳洋 先生 中岡崎歯科 (Tel 21-0155)
- <歯科> 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)



# 令和4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」を担当の先生に見せる。</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！

