



2021.11.15
 関中学校
 保健室 No.10

季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めましたね。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調節はもちろん、しっかり寝て、温かい食べ物を食べるなどしっかり体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。新型コロナウイルスの感染が少し落ち着きをみせていますが、例年インフルエンザの流行する時期でもあります。まだまだ気を抜かないようにマスクの着用、3密をさけること、手洗いをしっかりと続けていきましょう！

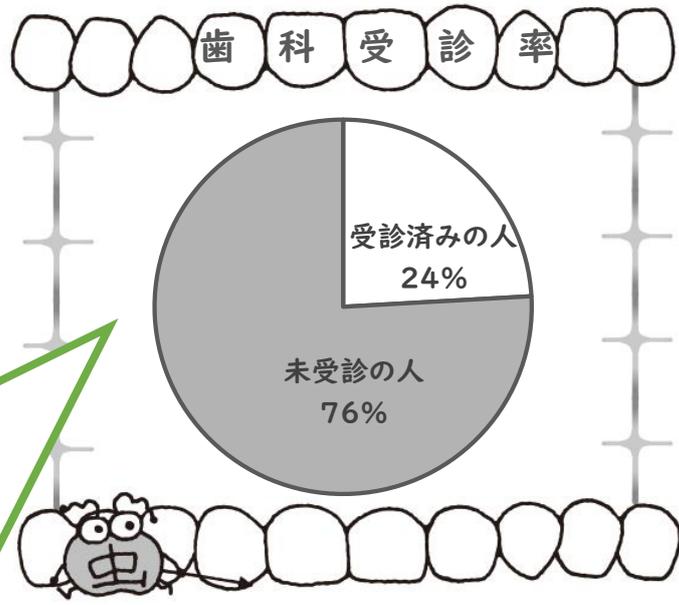
歯の治療は済んでいますか？

歯科検診後、受診のお知らせをもらった人で、まだ76%の人の受診が済んでいません。(11月15日現在)

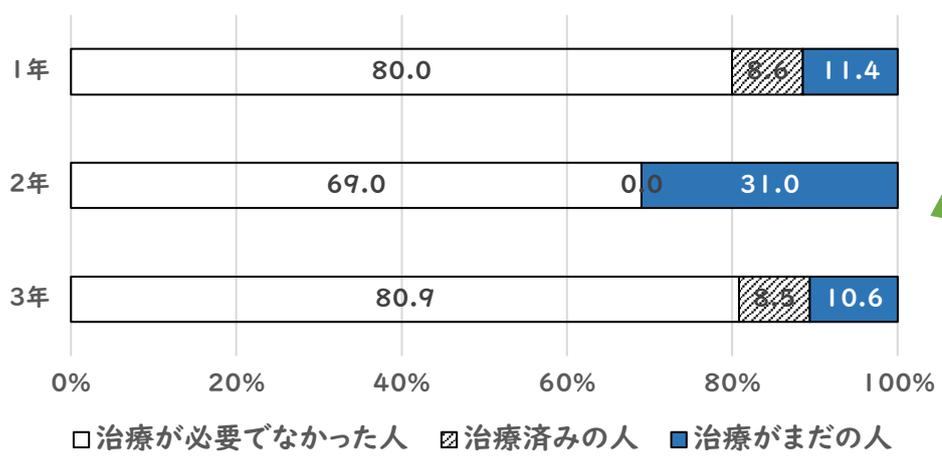
そのまま放置しておく、口の中や歯の状態が悪くなります。悪化してから治療すると痛みも伴いますし、治療期間も長引きます。

新型コロナウイルスの感染が落ち着いている今が受診のチャンス！症状が悪化する前に受診することをおすすめします。

歯並びのことなどで、すでに歯科医に相談済みで受診する必要がない人は、その旨を記入していただき、報告書を提出して下さい。また用紙をなくした人、受診したけど報告書を書いてもらうのを忘れたという人はお知らせください。



歯科検診後 治療の状況



2年生は治療が必要な人、未受診者が多いです。亀山市の子ども医療費助成制度が使えるのは、中学校修了までです。特に3年生は中学生のうちに治療を済ませておくことをおすすめします！勉強も運動もいい結果を出すには「いい歯」から！



冬場の換気について

日に日に寒くなり、窓を開けづらい季節になってきました。しかし今の時期は、空気が乾燥することで、飛沫が飛びやすくなりますし、季節性インフルエンザが流行する時期でもあるので、しっかりと換気を行っていくことが大切です。そこで、できる限り常時換気を行います。教室には換気設備がありますので、常時運転をしていますが、学校の換気設備だけでは、人数に必要な換気能力には足りません。そこで、窓開けによる換気とあわせて行う必要があります。廊下側と窓側を対角に開けることにより、効率的に換気することができますので、教室の窓は常に10cm~20cmを目安に開けておきましょう。

常時換気により、寒い時があると思いますので、体調を崩さない様に制服やジャージの下に着る肌着等で調整したり、ウインドブレーカーを着たり、カイロを貼ったりするなどの工夫をしましょう。ウインドブレーカーを着用する場合も、中にはしっかり学ラン・ブレザーを着用してください。



欠席連絡について

オンラインによる健康観察にご協力いただきありがとうございます。引き続き8:20までに入力をお願いします。

また、欠席・遅刻の場合は、これまで同様に必ず保護者の方が電話にて連絡をしてください。

なお、体調不良で欠席する際は、感染症の流行状況の把握のため、「発熱の有無」「鼻水・咳」「のどの痛み」など具体的な症状をお伝えいただきますようお願いします。



保健室は、できるだけ休憩時間に利用するようにしましょう。授業は、大切な時間です。授業が受けられそうか、そうでないかをよく考え利用しましょう。授業にかかる利用は、自分で次の授業の先生に許可を得て、保健室利用カードを記入してから来室しましょう。

12月 カウンセリング室の予定

～深瀬スクールカウンセラー～

6日(月) 午前

13日(月) 午後

時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担任または麻生までご連絡ください

