



ぽっかぽか

(保健だより)

R3. 4. 28

No. 2

下仁田中 保健室



黒板の文字がわかるように、写真を大きくしてみました。



1年生には21日(水)に、2年生には23日(金)に、3年生には本日、新型コロナウイルス感染症対応で『私たちのできることは何か』もう一度確認してほしいと思い、話をしました。

感染源をたつ。 **感染経路をたつ。** **抵抗力を高める。** ことがポイントです。

生徒自身にも、「自分がしっかりできていること」と「さらに元気でいられるために、これからすることは何か」を振り返らせました。

生徒が記入した『下仁田中学校の生徒のコロナウイルス感染症予防でしっかりとできていること』

- マスクをつける。 ○手洗い、うがい ○検温をする。 ○消毒 ○給食は黙食している。
- 部活の集合の時はマスクをつけ、帰る時は消毒をしている。

生徒が『さらに元気でいられるために、これからすること』として記入したこと

- 免疫力を高めるため、早寝早起きやバランスのとれた食事をする。
- 今までできていることを継続する。 ●極力外出を避ける。 ●笑いで免疫力アップ

もうすぐゴールデンウィークです。自分たちのできる感染対策を家でもしっかりと、元気に過ごしてほしいと思います。

私の話の最後には、「今はどこでだれがかかってもおかしくない状況です。もし、感染した人が身近にでた時に、その人やその家族にとって、二重の苦しみ(病気の苦しみ・誹謗中傷からの心の苦しみ)を味わうことがないように、相手の立場に立って考えて、相手を思いやれる人になってほしいと伝えました。



給食後の口を閉じての歯みがき実施中

新しい生活様式での歯みがき

- ・歯みがき中もしゃべらない
- ・歯みがき中は、上下唇を結んだ状態でみがく。
- ・前歯の裏側をみがく時は、もう一方の手で覆うようにする。
- ・水を吐き出すときは、できるだけ低い位置からゆっくり吐き出す。

家庭でも
やってみましょう。

学校歯科医の齋藤先生より

口の中には、唾液や扁桃腺などの悪いものと戦ってくれる仕組みがあり、その仕組みは、細菌やウイルスの侵入から守る最初の関門です。その大切な関門を不潔にしておくと、その機能を十分に発揮できないので、毎日の積み重ねで、口腔内を清潔にしましょう。

この封筒で、検査結果や治療の おすすめを
お渡します。(個人情報保護のため)

この封筒は、**受け取った次の日に、お返しください。**

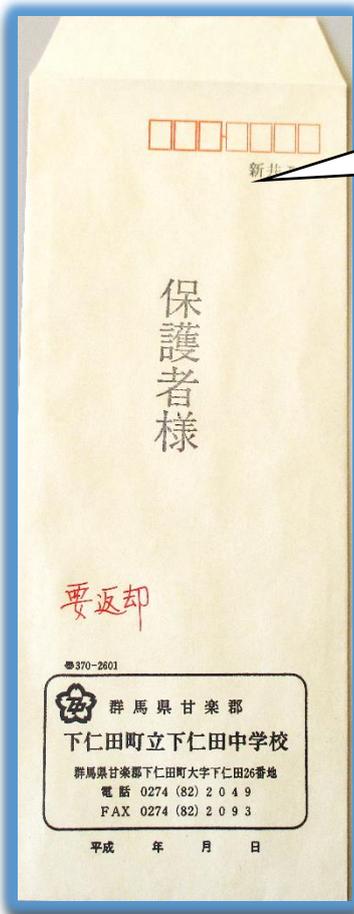
<検査結果の報告について>

検査の終わったもの

- 身長、体重、肥満度・・・健康手帳でお知らせします。
*早めに知りたい方は、ご連絡ください。
- 尿検査・・・2回目が必要な生徒のみ通知しました。(封筒使用)
- 視力検査・・・受診が必要な生徒のみ通知しました。(封筒使用)
- 聴力検査・・・受診が必要な生徒のみ通知しました。(封筒使用)

これから検査をするもの

- 耳鼻科検診・・・受診が必要な生徒のみ通知します。(封筒使用)
- 内科検診・・・受診が必要な生徒のみ通知します。(封筒使用)
(運動器、生活習慣病も含む)
- 歯科検診・・・全員に通知します。
- 色覚検診・・・希望して検査をした生徒全員に通知します。
(封筒使用)
- 貧血、血液型検査・・・希望して検査をした生徒全員に通知します。
(封筒使用)



定期健康診断のことでの問い合わせは、

下仁田中学校

養護教諭 伊藤まで お願いします。

電話 0274-82-2049