



ぽっかぽか

(保健だより)

R3. 11. 1

No. 12

下仁田中 保健室
生徒・保護者向け

もしも、歯がなかったら？ こんな視点でちょっと考えてみましょう。
当たり前にあると思っている歯。実は、いろいろな働きをしているのです。

もしも歯がなかったら？

あーあ、歯みがき面倒だな。歯なんて、なくてもいいんじゃない？

おや？

その君！歯を大切にしていけないね！ズバァン

もしも歯がなかったら…どんなことになるのか見てみよう

食べ物をかみ砕くことができない

あれもこれも、食べられないよ…

正しく発音できない

@2#%&\$~ あろ あろ

ほかに…

だ液をしっかり出すことができなかったり

元気がないように見えたり

パワーが出なかったり

困ることがたくさんあるよ

どうだった？ たった1本失うだけでも、かみ砕く力は弱くなってしまうんだよ

大切さがよくわかったよ。きちんと歯みがきをして、歯を守るよ

歯に『いいこと習慣』

あなたの習慣を書いてみましょう。

人の努力を笑ったこと
自分は努力しなかったこと
大切なとき手を抜いたこと
最後の最後であきらめたこと

弱ってるとき無理をしたこと
強がりやを偉いと勘違いしたこと
人の弱さを受け入れなかったこと
人を自分と同じだと思ったこと

泣きたいときに我慢したこと
自分の心をいじめたこと
身近な人を悲しませたこと
大切な人を傷つけたこと

嫌いなものを突っぱねたこと
好きなものをごまかしたこと
周りに合わせて愛想笑いをしたこと
好き嫌いだけで動いたこと

群れるのは弱いと決めつけたこと
孤独を選んだ気になっていたこと
好いてくれる人を大事にしなかったこと
悪意ばかり拾ってしまったこと



生きていることを頭で考えたこと
なんでも理由をつけたがったこと
自分の心に素直にならなかったこと
差し出された手を振り払ったこと

ごめんなさいを言わなかったこと
ごめんなさいを簡単に言ったこと
ありがとうを言わなかったこと
ありがとうを勝手に期待したこと

愛されているのを自覚しなかったこと
特別を当たり前と思ったこと
生まれてきたことを後悔したこと
抱えきれないものを背負おうとしたこと

ああ今日も少しずつ生きていこう

この歌詞をある生徒に教えてもらいました。先生は、この歌を聴いた瞬間、多くの人に知ってほしいなと思いました。
“セレウスさん”がカバーして歌っている『贖罪』といいます。
興味のある人はYouTubeで聴いてみてください。何か心に響くものがあるかもしれませんね。

マスクで肌トラブル



新型コロナウイルス感染症によって、マスクをつける毎日が当たり前になりましたね。マスク生活の影響で、こんな肌トラブルが増えているようです。

● 赤み ● かぶれ ● ニキビ ● 乾燥

マスクをつけたり外したりするときの摩擦や、マスク内がムレてアクネ菌というニキビの原因菌が増殖してしまうことが原因だと考えられています。

これからの寒季節、気になるのが乾燥。マスクを外したときに、内側の湿度が一気に蒸発して肌の水分も失われやすくなるのです。

汗をかいたらこまめに拭いたり、帰宅したら洗顔をして肌の清潔を保ちましょう。刺激の少ないクリームなどで保湿するのもおすすめです。





もう少しするとインフルエンザの季節になりますね。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルスと今年の冬は大変かもしれません。

報道でも、『昨年、インフルエンザの流行がなかったので、抗体が減っている人が多い。そのために、インフルエンザワクチンは有効。抗体を持っている人が少なければ、流行することが考えられる。』とされています。どんな感染症でも感染予防の基本は、今、私たちが行っていることをしっかりやることです。

マスクの着用・うがい・手洗い・換気・加湿・規則正しい生活と食事で免疫力アップです。

もし、インフルエンザにかかってしまったら、学校への連絡は、昨年同様です。

(様式1)+

令和 年 月 日

保護者 様

インフルエンザによる出席停止の通知書

下仁田町立下仁田中学校
校長 山田 知利

お子さんは、インフルエンザのため、学校保健安全法第19条により、他の人に感染させる恐れのある期間は出席停止とします。インフルエンザの出席停止期間の基準は下記のとおりです。

＜インフルエンザの出席停止期間の基準＞

「発熱等の症状の出た日（発症日）を0日とし、翌日から数えて5日を経過し、かつ、
解熱をした日を0日とし、翌日から数えて2日を経過するまで。」

インフルエンザと診断を受けた場合は、十分療養し、回復してから登校するようにしてください。また、登校にあたっては、医師の指導のもと、保護者の方が下記の「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、学校へ提出をお願いします。（なお、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合は、治癒証明書の提出が必要となります。）

保護者が記入

学校長 様

インフルエンザにおける療養報告書

年 組 氏名

1 診断を受けた医療機関： _____

2 診断日：令和 年 月 日（診断型：A型 B型 不明） ※いずれかに○をつけてください。

3 登校再開日：令和 年 月 日
（登校再開には下記の出席停止期間の基準1と2の両方を満たす必要があります。）

※下記に「発症日」と「解熱した日」を記入してください。

出席停止期間の基準	
1	発熱等の症状が出た日（発症日）を0日とし、翌日から数えて5日を経過している。 ⇒ 発症日： 月 日
2	解熱した日を0日とし、翌日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過している。 ⇒ 解熱した日： 月 日

上記のとおり相違ありません。

令和 年 月 日 保護者氏名 印

この用紙は、
ホームページから
ダウンロードできます。

●新型コロナウイルス感染症対策の一環として、治癒証明書の提出は求めません。その代わりに、上記の保護者が記入する「療養報告書」を学校へ提出してください。＊但し、医師の診察により5日を経過せず登校が可能となった場合は、治癒証明書の提出が必要となります。（治癒証明書もダウンロードできます。）

