

# 保健だより



夏の朝はしっかり朝食を!

札幌市立幌東中学校保健室  
令和6年(2024年)6月24日  
第6号

先週は、陸上競技会が無事開催されました。午前中は肌寒く、雨まじりの曇天模様でしたが、昼食の時間あたりから強い日差しが差し込み、午後は暑いくらいでしたね。青空の下で、広い競技場で思いっきり運動できて気持ちよかったですのではと思います。疲れはもうとれたころでしょうか。

運動することは、体を丈夫にするだけでなく、心の健康にも良いことがわかっています。中学生になると、いろんなことで思い悩んだり、ネガティブな感情に支配されてしまったり、悲しくなったりすることもあるのではと思いますが、運動すると気持ちが少し晴れるかもしれません。陸上競技会は終わりましたが、これを機に、運動する習慣をつけてみるのも良いかもしれませんね。



## 歯科健診について【全学年 6月25日(火)】

8:50から開始し、4時間目ごろまで行います。場所は2階保健室です。歯並びや歯ぐきの状態、噛み合わせの様子、むし歯の有無や、抜いたほうがよい乳歯がないかなどをみていただきます。

- 当日の朝は、歯みがきを忘れないようにしましょう。
- 当日使用する用紙は、会場前で配付します。健康カードは使用しません。
- 当日のクラスごとの検査開始時刻は、学級に掲示します。
- 現在歯列矯正をしている生徒は、噛み合わせについて「異常なし」ではなく「要観察」という扱いになるため、基本にお知らせ用紙(クリーム色の紙)を配付することになりますので、知っておいてください。



口は大きく開けましょう!

## 耳鼻科健診について【1年生のみ 6月27日(木)】

9:00から開始します。場所は同じく2階保健室です。耳・鼻・のどに異常がないか診ていただきます。なお、健診で使用する鼻鏡・舌圧子は、直接粘膜にふれるため、今年度も使い捨てのものを使用します。

- 前日までに、簡単に耳そうじをしておいてください。
- 髪をむすぶか、耳にかけるなどして、耳を出しておいてください。
- 当日のクラスごとの検査開始時刻は、学級に掲示します。
- 順番が来たら、健康カードの5ページを開いて渡してください。



## 感染症について

学校感染症に罹患した場合は、学校までお知らせください。

現在、大流行というほどではありませんが、新型コロナの感染が続いています。のどの痛みや、発熱などがある場合は、受診を検討していただけたらと思います。なお、現時点では新型コロナ以外の感染症の報告は出ていません。

### 【幌東中の感染者情報】(6月1日~6月20日報告分まで)

6月の 新型コロナ感染症 は 9 名

他の感染症の報告はありませんでした

裏面はありません