

ひだまり

札幌市立明園中学校

保健室

R2. 10. 7発行

ぐっと冷え込む日も増えてきました。服装については、10/29(木)から冬服完全実施となりますが、今後も継続してジャージ登校でも良いこととしています。休み時間には窓を開けて換気を行いますので、ワイシャツやTシャツの中にシャツを1枚着用するなどの防寒対策をし、それでも寒い時には上着を着用するなどして調節してください。

さて、明日は歯科検診が行われます。下の説明をよく読んで、検診に備えてください。

明日は歯科検診の日です

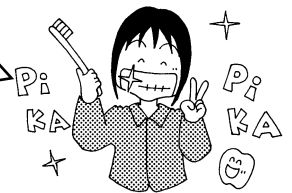
歯科検診ではこのようなことを調べます

- ・むし歯がないか
- ・歯並びやかみ合わせはどうか
- ・あごの状態はどうか
- ・歯ぐきは腫れていないかどうか
- ・歯に歯垢がついていないかどうか



< 事前の準備 >

朝食後の歯みがきを、忘れずに行いましょう。



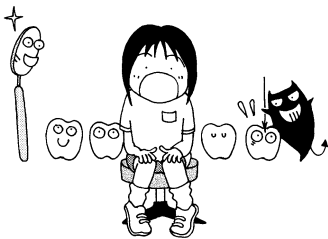
日時：10月8日(木) 9:00～ 1年2・3組→2年生→3年生→1年1組→5組の順

場所：3階 特活室

検診医：ルシート歯科矯正歯科クリニック 西山 公仁 先生 と協力医の先生方

※学校歯科医の西山先生がルシート歯科矯正歯科クリニック（北22東16 Tel：792-7777）を開院されました。

～歯科検診の流れ～



- 1 連絡が来たら、廊下に出席番号順に並び、静かに特活室に移動します。出入り口には手指消毒があります。
- 2 検査は出席番号順に受けます。検査会場で『歯の検査票』を受け取り、静かに自分の番がくるのを待ちます。『歯の検査票』は大切なものですので、まるめたりしないで、きちんと持ちましょう。
- 3 自分の番が近付いたらマスクを外してポケットに入れ、記録の方に『歯の検査票』を渡して、いすに座り検査を受けます。歯科医の先生は使い捨てビニール手袋を一人一人交換して検診してくれます。検査が終了したら、すぐに席を立ち、次の人と交代してからマスクを着用しましょう。
- 4 自分の検査が終わったら、他の人を待たないですみやかに教室に戻りましょう。

絶対に私語をしないこと！騒がしいと、検査結果が聞き取りづらくなってしまいます。授業中ですので、移動中も静かにしましょう。

< 検査後 >

異常の疑いのある場合は、プリントで家庭に連絡します。できるだけ早く病院で検査や治療を受けてください。異常の疑いがない場合は、個別連絡はありません。

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままだとではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

インフルエンザが流行する季節が近付いています。

風邪とインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は症状が判別しにくいいため、今年度は特にインフルエンザの可能な限りの予防と、かかったときに軽症に抑える対策をすることをおすすめします。

手洗い、うがい、ソーシャルディスタンスの確保などの感染症予防により、日本における今シーズン9月2週目までのインフルエンザ感染者の報告数はわずか7人。これは、例年の1300分の1に過ぎないそうです。（厚生労働省より）

しかし、この冬は新型コロナウイルスとの同時流行が心配され、今シーズンは特にインフルエンザワクチンの重要性が高まっています。今年度は、過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、基礎疾患があるお子さんやお早めに、その他の方も年内に接種完了するためにもお早めに医療機関にご相談することをお勧めします。（今年度は、例年と比較して予約制にしている医療機関が多いようです。）

学校祭の活動が本格的に始まります！ 学校祭準備中の心得です！

刃物の取り扱いに気をつけて！

- カッターやはさみを持って走り回ったり、振り回したりしない。
- カッターやはさみを他の人に手渡す時は、刃先を相手に向けて渡さない。
- カッターやのこぎりの刃の通り道に、手を置かない。
- カッターは下にカッター板などを敷いて使い、使い終わったらすぐに刃をしまう。



活動のための良い環境づくりを！

- みんなで片付けをして、**整理整頓**に心がける。
 - 活動終了前には、必ず使用した場所の清掃・片付けを行う。
- ※特別区域清掃は担当の先生と相談して行う。

人への思いやりを忘れずに！

- “ことば”ひとつで、友達を傷つけてしまうこともあるし、**助けることもできます**。
- 自分の主張だけを通そうとしたり、わがままになったりしないように気を付けること。
- 相手の嫌がることを言ったり、嫌がることをしたりしないようにしよう。



周りに**注意**して行動を！



- 廊下や階段では走らずに、周囲の物や人に注意して行動する。

※はしゃぎすぎない！
※危険な行動をしない！

けがを防ぐために！

- 転ばないように**靴ひも**を結ぶ。
- 伸びた爪で自分や友達を傷つけてしまわないように、**爪**を短く切っておく。

心とからだの疲れ

を上手にとりましょう！

1日に数分でも好きなことをする

心身の疲れもとれて

ぐっすり眠れるよ

