

ほけんだより

2020年6月26日 NO. 10
元町中学校 保健室

全校生徒がそろっての学校生活が始まり2週間が経過します。新型コロナウイルス感染症を予防しながらの学校生活にも慣れはじめたころでしょうか。現在、札幌市の感染状況はまだ「レベル2」のままです。しかし、社会活動は北海道に合わせ、ステップ2に進んでいます。人の移動が多くなるため、今まで以上に3つの密を意識し、こまめに手洗いを行いながら生活する必要があります。検温などの健康観察も続いています。生徒のみなさんや保護者の方のご協力、ご理解よろしくをお願いします。



今年度の定期健康診断について

延期になっている定期健康診断日程で、決まった項目について追加してお知らせします。

8月 4日(火)	身体計測・視力検査(全校)、聴力検査(1年生)
9月 9日(水)	耳鼻科検診(1年生と2,3年生の希望者)
9月中旬	尿検査1次(全校)
9月下旬	尿検査2次(欠席者、陽性者)
9月~10月	眼科検診(1年生と2,3年生の希望者)
	内科検診(全校)
10月28日(水)	歯科検診(1年生・2年1,2組・7組)
11月 4日(水)	歯科検診(3年生・2年3~5組)

NEW

尿検査、内科検診、眼科検診は日程調整中です



新型コロナウイルス感染症の対策を講じての実施となります。また、流行状況によっては、再度日程が変更されることもあります。

新型コロナウイルス感染症にかかわって

《「出席停止」「早退」について》

札幌市の感染状況はまだ「レベル2」です。で、今までの基準が継続されます。

新型コロナウイルス感染症関連の早退については、他の学校や幼稚園などに通う兄弟姉妹についても早退となりますが、札幌市立の学校以外では対応が異なる場合があります。兄弟姉妹の通う学校等とご相談ください。

感染レベル

レベル3…「特定(警戒)都道府県」に相当する感染状況

レベル2…「感染拡大注意都道府県」に相当する感染状況。

「感染観察都道府県」に相当する感染状況で経路不明な感染者が過去に一定程度存在していて当面注意が必要な状況。

レベル1…「感染観察都道府県」に相当する感染状況でレベル2にあたらない場合

《「健康観察記録表」について》

健康観察記録表は2週間ごとに回収し、学校保管(年度末まで)することになっています。忘れて登校した場合は、学校で測った体温を書いた記録用紙を持って帰ってもらっています。必ず健康観察記録表に写しておいてください。来週月曜日(29日)に、健康観察記録表を回収しますので、週末の健康状態も記入し、忘れないようにお願いします。

《学校生活で意識してほしいこと》

- ハンカチ、ティッシュ、マスクの予備、外したマスク(給食や体育など)を入れる袋や入れ物を持参してください。
- 登校後や給食の前後以外でも、実技教科などの移動の前後、清掃の前後、部活動の前後は必ず手を洗いましょう。
- 休日の部活動に参加するときも、「健康観察記録表」が必要です。忘れないようにしましょう。



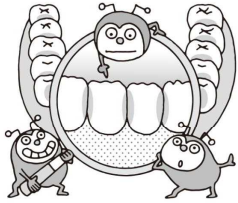
～ 歯・口腔の健康 ～

歯みがきできていますか

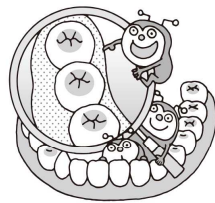
毎年4月に行っていました歯科検診が延期になり、歯や歯ぐきの状態をチェックしていない人も多いのではないのでしょうか。歯科検診は2学期の後半になりますので、各自チェックし、むし歯がありそうな人は、早めに受診しましょう。



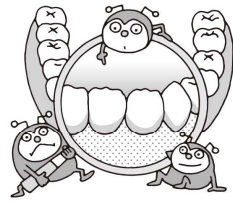
むし歯になりやすいところ



歯と歯のすき間



奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの境目

歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多いところです。意識してみがきましょう。



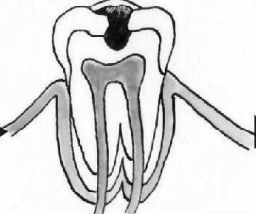
歯を抜くことになる



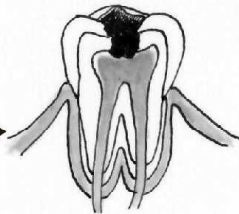
むし歯のすすみ方



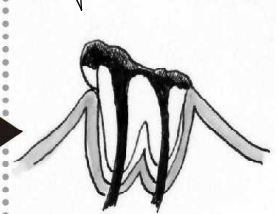
歯の表面をおおっているエナメル質が溶けて穴があきます。痛みはありません。



象牙質まで進んだむし歯。食べものが歯にしみます。



歯すいまで進んだむし歯。食べているときも痛くなります。



むし歯の最終段階。歯の根っこの先まで細きが入ってうみがたまります。

この段階で治療すると早く終わる

この段階では、治療にかなりの日数がかかる

予防が一番！歯の健康

1 歯ブラシの選び方

自分の口に合った歯ブラシを選ぶ



2 持ち方

えんぴつを持つように軽く



3 毛先の当て方

歯の面にきちんと当てる



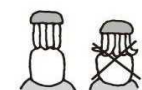
4 動かし方

たてよこに細かく動かす



5 力の入れ方

歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で

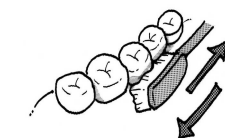


6 歯磨き粉

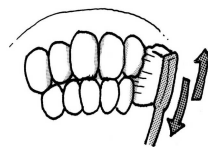


○ ×

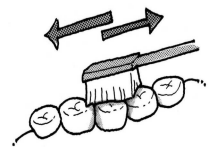
8 部位別みがき方



歯と歯ぐきの両方にブラシを当て小刻みに動かす



前歯は1本1本、縦に上下にみがく



かみ合わせは小刻みに動かす

7 歯によい食べ物

歯を強くする



乳製品 小魚

よくかむ・だ液が出る



フランスパン するめ

1年生には、歯のパンフレットを配付しました。

