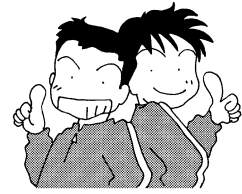


# ほけんだより



令和5年4月13日

陽北中学校

No. 1

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、新しい年が始まりました。気持ちを新たにメリハリのある生活を心がけましょう。新学期は何かと疲れる時期です。睡眠をよくとりストレスをためずに少しずつ発散して、元気に過ごしましょう。

## 🌸 保健室の利用の仕方 🌸

- 1 保健室は病院や薬局ではありません。保健室での手当は、原則として「**学校でのけが**（登校時を含む）」「**学校で体調が悪くなったとき**」の初めの1回、**応急手当のみ**です。家でのけがや朝から具合が悪いときなどは、家で手当をしてください。また学校でのけがでも「**継続して何度も手当をすること**」はできません。継続治療が必要な場合は、病院へ行きましょう。
- 2 保健室の利用はなるべく「**休み時間**」にしましょう。保健室に先生がいないときは利用できません。職員室に来てください。
- 3 保健室を利用するときは「**保健室利用カード**」を**担任か教科担任の先生（または学年の先生）に記入してもらって持ってきてください**。
- 4 あなたの体のことは、他の人にはわかりません。体の具合が悪いときやけがをしたときは、**自分でくわしく説明しましょう**。
- 5 けがや鼻血が出たときの**血液の始末は自分でしましょう**。他の人の血液にさわってはいけません。**すり傷は水でよく洗ってから、切り傷や鼻血は洗わずに、清潔なハンカチやティッシュペーパーで押さえてきましょう**。
- 6 保健室は**生徒だけでの利用はできません**。養護教諭が不在の時は、学年の先生の付き添いが必要です。**体調不良がある場合は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則として休養せず早退することとなります**。

# 給食後の歯みがきについて

歯みがきをすることは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、ウイルス感染を防ぐことに効果があることが分かっています。昨年度までは歯磨きをしなかったと思いますが、4月からは、学校園の小学校も全校そろって給食の歯みがきをすることになりました。そのため、全員歯ブラシセットを持参してください。

## 《歯ブラシセット》

歯ブラシ・コップ・巾着などの袋

歯ブラシカバーを付けると汚れを防ぎます。



## エチケット歯みがき

人に迷惑をかけない歯みがきの方法で、むし歯や歯周病を予防しよう！

- ・歯みがきの前後に石けんで手をよく洗う。
- ・給食後すぐの時間にこだわらず、昼休み中に分散して歯をみがく。
- ・水道を1つおきに使用する（密接を避ける）
- ・歯みがき中は口を手で覆い、なるべく口を結んでみがく。
- ・歯みがき後のすすぎは少ない水でうがいをし、低い位置で吐き出す。
- ・すすぎの回数は1～2回にとどめる。そのために、歯みがき剤はなるべく少なめにつける。静かにうがいをし、静かに吐き出す。
- ・歯みがきの後は流しに軽く水をまき、吐き出した水を洗い流す。
- ・歯ブラシはよく洗って水を切りしめよう。週末には家に持ち帰り、良く洗って乾燥させる。



## 学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために

