

# 元気あい!



ありんこパワー

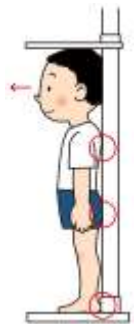
国本中学校保健だより  
令和3年4月12日



入学・進級おめでとうございます。  
新しい環境や生活に慣れるよう、まずは、規則正しい生活のリズムが大切です。特に始めのうちは、緊張のためにストレスを感じ、疲れ安くなるかもしれません。早めに寝るように心がけ睡眠時間を確保しましょう。

## 今年度の健康診断の予定

検査項目	日程	学年
身体計測 視力検査 聴力検査	4月13日(火)	全学年 (聴力は1・3年のみ)
心臓検診(心電図)	4月27日(火)	1学年(全員)
心電図二次検査	5月25日(火)	1学年該当者のみ
胸部レントゲン	5月25日(火)	1学年該当者のみ
内科検診 (結核検診・運動器 検診をかねる)	6月30日(水) 6月23日(木) 6月2日(水)	1学年 2学年 3学年
眼科検診	6月1日(火)	全学年
歯科検診	5月26日(木) 6月24日(木) 6月3日(木)	1学年 2学年 3学年
耳鼻科検診	5月26日(水)	全学年
尿検査	未定(後日連絡)	全学年



## 【保護者の方へ】新型コロナウイルス感染症予防のご協力をお願いします!

### ① ご家庭で健康観察・検温(検温カードの記入)

- ・37度以上の熱がある場合は『出席停止』となります。(証明書など書類は不要)  
また、体調が思わしくない場合には無理をせず休養しましょう。

### ② 新しい生活習慣のために準備をお願いします。

- ・マスクの着用、ハンカチの携帯、歯ブラシやコップの準備

### ③ 家族の方が新型コロナウイルスの感染の疑いのためにPCR検査を受けるような状況になった場合には、早急に学校まで電話連絡をください。





## 給食後の歯みがきを再開します。



昨年は中止をしていた給食後の歯みがきは、今年は下の絵にあるように5つのポイントに注意して歯みがきを再開することにしました。学級で一斉に歯みがきをするのではなく、歯みがきをしたい人が、昼休みに各学年が使用する水道で、各自で歯みがきをします。

### 新型コロナウイルス感染予防のための 食後の歯みがきスタイル



#### POINT 1

洗面所が  
混まないようにしましょう

- ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
- 密にならないために、時間帯をずらして行う。

#### POINT 2

歯みがき中の私語はやめましょう

- 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。



#### POINT 3

歯みがき中は口を結んだ状態で。  
前歯の裏をみがくときは  
口を手で覆ってみがきましょう

- 前歯の裏をみがくときは、特に飛沫が飛び散らないように注意。



#### POINT 4

うがいは少ない水で1~2回、  
吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- プクプクうがいはできる限り少ない量の水 (10ml) くらいで行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。



#### POINT 5

片付けるときには、  
歯ブラシの清潔に注意

- 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。



