

2021. 6. 1

北辰中学校保健室

「新しい生活様式」を、みんなが意識し、実行して、学校生活を続けよう。

新型コロナウイルス感染症拡大予防のための「新しい生活様式」

1. 毎朝忘れずに、自宅で検温し、37, 5°C以上の発熱やかぜ症状（のどの痛み、咳ができるなど）のある人、また同居家族でかぜ症状の方がいる人は、登校を控えて自宅で休養し、その旨を学校まで連絡してもらう。
2. 学校内ではマスク着用。外でも人と話をするときはマスク着用。体育の時間は先生の指示に従う。
3. 石けんで手を洗う。給食前後・共用物をさわった後・部活動の後等石けんで手を洗い、ハンカチでふく。
4. 登校後・給食前には、手指のアルコール消毒を行う。
5. 給食は、食堂で盛りつけたものを、教室で前を向いて食べます。
6. 教室の換気のため、換気扇の常時使用、窓・教室のドアは開けておきます。
7. 水分補給は水筒から。
8. 不要不急の外出は避け、人の接触機会を減らす。

尿検査の結果が届きました

先日の尿検査で提出できなかった人 → 2日に検査があります。必ず提出。

今回の検査で再検査の人 → 2日に検査があります。必ず提出すること。

* 2日の朝の尿をとって、登校後、保健室で提出した後教室に向かいましょう。

内科検診があります



検診では、栄養状態、内臓（肺や心臓）や皮膚の状態、四肢の動きや姿勢（関節、背骨、肋骨）など、総合的に診察します。

2年生 6月 2日 (水) 午後1時30分から

1年生 6月 23日 (水) 午後1時30分から

3年生 6月 30日 (水) 午後1時30分から

清田クリニックの清田学校医さんに
みていただきます。上半身下着一枚で
受けます。下着を忘れずにつけてくる

* 手指消毒をした後保健室に入り、カゴを使って、下着一枚になります。マスクをつけたまま足形の所に並んで静かに待ちます。

椅子にこしかけて、
まっすぐに前を向き
ます。聴診器で胸部
内の小さな音を聞き
ます。



次は、後ろ向きになり
大きく深呼吸をします。



☆待機中や移動中の私語は禁止です。とにかく静かに！！



歯と口の健康について知り、歯みがきなどの習慣化、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療を行い、歯の寿命をのばし、生涯を通じた健康の保持増進に努めようというのが目的です。

保健目標
歯を大切にしよう

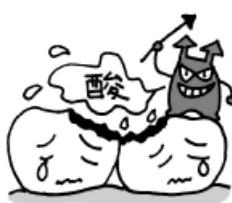
8020運動って知っていますか？読み方は、「はちまるにいまる」で、80歳になっても自分の歯を20本以上残そう運動です。人生80年、自分の歯でおいしい物を口から食べ、元気で過ごそうということです。歯を失う原因は、むし歯や歯周炎、事故などですが、歯周炎には、みがけていない歯みがきを続けることになります。80歳で20本残すことはとっても難しいことですが、中学生からていねいな歯みがきができている人には可能なことです。歯科検診で、「歯垢がついている・歯石がついている」と言われた人、すでに歯肉炎になっている人は、特にていねいな歯みがきをしよう。

今年から学校歯科医さんが変わりました。野々市市のかわはら歯科医院の先生です。



朝昼夜の歯みがきで、いつの歯みがきが、いちばん大切な？

夜のはみがきが、いちばん大切です。歯を舌でなめてみましょう。ネバネバしていませんか？ネバネバは、歯についた歯垢です。歯垢がついたまま寝てしまうと、夜の間にむし歯や歯肉炎になってしまうからです。なぜ？



むし歯や歯肉炎の原因は、プラーク（歯こう）です。この歯こうの中で、ばい菌（ミュータンス菌）が酸をつくり、歯をとかしていきます。それが、むし歯です。昼は、だえき（つば）がでているので、酸をうすめくれますが、寝ているときは、だえきがあまり出ません。ばい菌が働きやすいのは、夜です。だから、寝る前に歯や歯肉についた歯こうをとりのぞき、ばい菌もへらすことが大事なのです。

自分でできる「歯みがき完了」セルフチェック！

▶見る

鏡を見て、汚れが残っていないかチェック！



▶触る

舌で歯を触り、ざらざら、ぬるぬるがないかチェック！



▶感じる

すっきり感があるかチェック！



検診の結果通知を見ましたか？



「治療のお知らせ」が来たら病院へ！

コロナのこともあるので、様子を見て医院に行ってください。感染の恐れがあるときは、時期をずらしてください。