



日中は暖かい日でも、朝晩は寒さを感じる日が増えてきました。空気が乾燥してくるこれからの時期は、インフルエンザなど感染症の流行が心配されます。体調を崩さないように、規則正しい生活や衣服の調節などを行い、体調管理に努めてください。

歯科口腔とスポーツの関係

歯をグッと噛みしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。スポーツをしている時、私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。しっかり歯を噛みしめることが、パフォーマンスの向上につながります。虫歯があったり、かみ合わせがよくないとしっかり歯を食いしばることができません。日本では、オリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。

運動部のみなさん！部活がオフの日は、スポーツするときに力を最大限発揮できるようにぜひ早めに受診しましょう！

また、3年生、無料で受診できるのは高校生まで(※1)です。早めに受診をお願いします。

※1 白山市・能美市・小松市・加賀市についてです。市町村により違います。

小松工業生の視力と歯科の受診率

	1年生		2年生		3年生		合計	
	未受診(人)	受診率	未受診(人)	受診率	未受診(人)	受診率	未受診(人)	受診率
視力	37	43.9%	20	28.6%	11	67.6%	68	46.9%
歯科	25	28.6%	18	28%	16	52.9%	59	37.2%

スポーツ選手の
歯
はきれい!?



プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



コロナ・インフルエンザに罹った人へ 出席停止の手続きは終わっていますか？

病欠届

担任 → 保健室に提出

学校名	石川県立小松工業高等学校
学年・科・組・番	年 科 組 番
氏名	
受診医療機関 及び担当医	
診断名	
受診日	
療養日数	月 日 ~ 月 日 (日間)
上記のとおり、病気のため欠席しました。	
令和 年 月 日	自署
	保護者氏名

※この届けは、学校において感染症による出席停止の際に用います。
※医療機関受診時の診療明細書(写)または薬の説明書(写)を裏面に貼付してください。
生徒氏名、医療機関名、受診日、薬剤名等が明記されているものとします。
※登校後は、1週間以内に病欠届をホーム担任に提出してください。

参考 出席停止期間の基準(学校保健安全法施行規則第19条より抜粋)

- 第1種 治療するまで。
- 第2種 (結核及び髄膜炎急性髄膜炎を除く) 次の期間。ただし病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めるときは、この限りではない。
 - ・ 新型コロナウイルス 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
 - ・ インフルエンザ 発症した5日間を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで。
 - ・ 百日咳 特有の咳が消失するまでまたは5日間の適正な抗菌生物製剤による

復帰後に記入し、裏面に教科の先生のサインをもらい担任へ提出する。

病欠届の様式は、本校のHPでもダウンロードできます。
(保健室にもあります)

医療機関が発行する、「診療明細書」または「薬の説明書」のコピーを裏に貼ります。

**未提出(手続きをしていない)は欠席となります。
復帰後、1週間以内に提出しましょう！**

症状により学校医またはその他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。



換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがずぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。こまめに換気を取り入れて、健康的に過ごしましょう。