



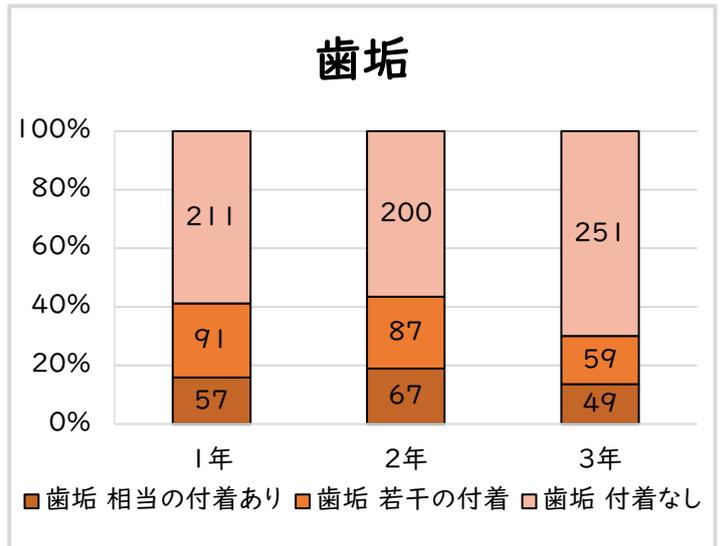
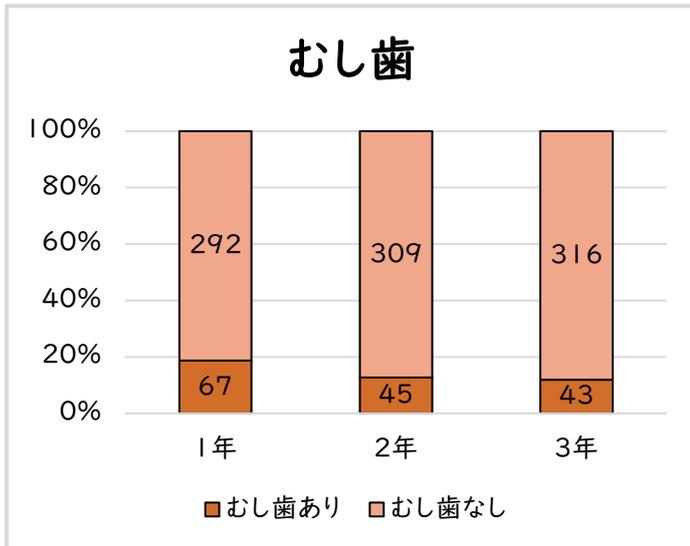
令和3年7月2日(金)
金沢桜丘高 保健室

歯科健康診断が終了!!

歯科健康診断が終わりました。学校歯科医さんは、「みなさんの口腔状態は全体的にとっても良い状態です。一部の人は直ぐに受診して欲しいです。また、今は何も異常がなかったとしても、定期的に歯科医でクリーニングをしてもらって下さい」と言われていました。

むし歯と歯垢についての結果のグラフを下に掲載しました。むし歯の割合は全学年20%以下ですが、歯垢については、「相当の付着あり」と「若干の付着あり」を合わせると30%近くになります。歯磨きを丁寧に行う必要があります。

受診の必要な人には既に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」が届けられています。既に受診している人も多くいます。まだ受診できていない人はできるだけ早く受診してください。



体調管理について

気温が高い日が多くなってきました。保健室では、「熱中症っばい」「熱中症かも」という言葉を聞きます。よく話をきくと、「前日から寝不足だった」「水分を摂っていなかった」「最近、疲れが溜まっていた」などそれぞれ思い当たることがあるようです。

気温と湿度が高くなる今の時期は、熱中症に至らなくとも、体調が悪くなりやすいです。自分の普段の体調を十分に観察し、普段から水分や栄養補給、そして休養をしていくことが必要です。最も効果的な休養は良い睡眠です。良い睡眠のポイントは、朝、すっきり目覚められることです。みなさんは、朝すっきりと起きられているでしょうか。適切な睡眠時間や就寝時刻は1人1人異なります。自分にとってよい睡眠をとるようにしましょう。



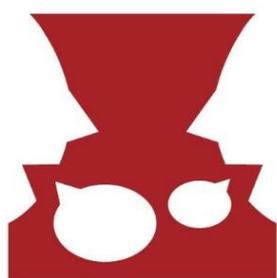
新型コロナウイルス対策を継続!!



マスク着用、ソーシャルディスタンス、黙食、手洗いやアルコールによる手指消毒、みなさんは感染症対策をできていると思っているのかもしれませんが。

校内では、勉強や会話で友人との身体的な距離が密接となっている時があります。

特に密接回避・密集回避・手洗いやアルコールによる消毒を実践してください。



密接回避



密集回避



手洗い

また、3密を避けるだけでなく、より感染リスクを低減させる「ゼロ密」を目指しましょう。

スポーツ振興センターの災害給付の手続きについて



日本スポーツ振興センターの災害給付は、学校生活で、けがをして医療機関を受診した際の医療費の支給の手続きを行うシステムです。今年度も、すでに多くの方が医療機関を受診し、書類を保健室からもっていらっしゃいますが、医療機関での治療が終了した後、保健室への書類の提出が終わっていない人が多くいます。訂正書類の提出が遅れている人もいます。

受診後、時間が経つと、受診の経緯が分からなくなりますので、受診後は早急に書類の提出をしてください。

住んでいる市町で、子ども医療助成の公費医療費負担制度がある場合もありますが、スポーツ振興センターと両方使用することもできます。不明な点があれば、保健室に問い合わせてください。

