

保健室だより ～新1年生版～

中学校生活に向けて ～保健室より～

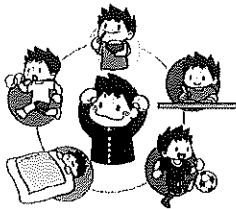
保健室では、心と体の両面からみなさんをサポートしていきます。心や体、健康面について心配なことがある時は、いつでも保健室に来てくださいね！

さて、みなさん！もうすぐ中学生です。中学校での生活は、小学校と比べると授業時間が長く、運動量も増えます。そして心と体が大人に向かって急激に発達・発達していく大切な時期でもあります。今まで以上に、自分の体に注目し、健康に気をつける必要があります。入学までに、今の自分についてチェックしてみてくださいね。



★くずれやすい8つのポイント★

- 1、夜は早めに、ぐっすり眠っている？
・・・一日が始まる朝は、気分よく目覚めたいですね。
- 2、朝ごはんは、毎日しっかり食べている？
・・・授業を理解するには脳に栄養を！！体の中からエネルギーを！
- 3、排便のリズムはついている？
・・・大事な時にお腹が痛い＆パワーがでませんね。
- 4、食後の歯みがきがきちんと出来ている？
・・・もちろん中学でもするよ！回数だけでなく、みがき方も大切！
東中では、歯質強化のため、フッ素洗口をしています。
- 5、爪は長くなっていない？
・・・長い爪はバイ菌のすみか＆けがのもと。
- 6、うがい・手洗いは習慣になっている？
・・・食事前、外出後、トイレ後など。正しい洗い方、出来ているかな？
- 7、ポケットにハンカチ、ティッシュが入っている？
・・・かばんの中ではダメ！必要な時にさっと使えるように！エチケット！
- 8、病気やむし歯の治療は終わっている？
・・・健康第一！特に入学後は今まで以上に時間が取りづらいので、入学までに治しておこう！



中学生になって、ついつい・・・と崩れやすいものをあげてみました。小学生の今、出来ていても、中学校生活の中で何を優先するのか・・・。それによって生活がずいぶん変わってきます。でも、健康でないと何もできません。また、効果も上がりません。考えて行動できる人になって欲しいと思います。

「少しくらい、まあいいか！」その油断が、生活を崩していきます。後悔してからでは遅いです。中学生になってからも、今できていることはやめずしっかり続けましょう。

中学生だからこそ 自分（心・からだ）を大切に！！

★学校での病気及びケガについて★

(体調不良等)

1 時間保健室で休養しても回復しなかった場合は早退します。本人が自分で帰宅でき、家の鍵を持っている状態の場合は、保護者に連絡後、一人で早退します。一人で早退した場合には、帰宅後無事に家に着いた旨を学校に電話します。
(ケガ)

保健室では、当日学校生活で起きたケガのみ対応します。病院受診が必要な場合は、保護者に連絡をし、迎えに来ていただく場合や病院で落ち合う場合があります。

★出席停止について★ *中学生が罹患しやすい感染症

病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
感染性胃腸炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで
溶連菌感染症	医師が感染のおそれがないと認めるまで
咽頭結膜熱（プール病）	主要症状が治癒した後2日を経過するまで

*この他にも出席停止となる感染症があります。罹患証明書、治癒証明書は必要ありません。

★学校でのコロナ対応について★

- ・校舎内ではマスク着用
- ・季節問わず、換気をしっかり行う。
- ・登校後、トイレの後、給食前、掃除の後の手洗いを励行する。

基本的には、小学校の時と変わりません。



★フッ素洗口について★

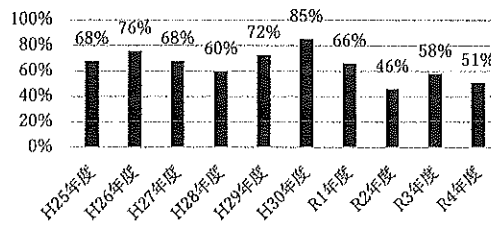
平成25年度から埼玉県歯科医師会実施事業に参加し、歯質を強化するフッ素洗口を希望制により実施しています。継続して実施してきたことにより、生徒及び保護者の歯科保健に対する意識は上昇し、1人当たりのむし歯の本数は減少傾向にあります。しかし、ここ数年で治療率は大きく低下しています。永久歯が全部生えそろう中学卒業までしっかり実施すれば、効果もさらに上がると思われます。

本校では、生徒会の活動の一環として実施していますので、保護者の個別負担金はありません。**未治療歯の治療率アップに学校全体で取り組んでおります。**ご協力をよろしくお願いいたします。

【学校でのフッ素洗口の流れ】

- 1) 朝、保健室で養護教諭がフッ素洗口液を作り、クラス用のボトルに小分けする
- 2) 4時間目終了後、保健委員が保健室にフッ素洗口セットのかごを取りに来る
- 3) 給食終了後、各自歯を磨いた後、フッ素洗口液をコップに入れ、放送で流れる音楽（または砂時計）に合わせて1分間ブクブクうがいをする。
- 4) 終了後、ボトルをきれいに洗って保健室に戻す。

むし歯治療率



1人当たりのむし歯の本数

