

# ほけんだより

令和5年7月3日  
船橋市立御滝中学校  
保健室



暑さも本格的になってきました。中間テストが終わって総体モードに入り、体調不良やけがが多くなっています。中には、睡眠や朝食、水分が摂れていない人もいます。

中学生のみなさんは、部活動や外部での活動に塾と、忙しい毎日を過ごしていると思いますが、疲れている時はパフォーマンスも低下します。時間の使い方を工夫し、意識して休養する時間を作りましょう。心身ともによい状態で、自分の持てる力を発揮できるよう願っています。



## 新型コロナウイルス感染症、現在の状況は？

6月末現在、船橋市内の新型コロナウイルス感染症の新規感染者は増加傾向となっています。5月8日以降、出席停止期間については以下の通りとなっています。

【出席停止期間】

「発症日を0日として発症後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」

※無症状の場合は、検体を採取した日を0日とし、翌日が1日となる

※発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨

## 歯科健診の結果

◆歯科健診の結果は7/10（月）に配付します。

◆前回（秋の歯科相談）から「歯列2」と指摘があった場合に、歯列の受診に関する説明資料を添付することになっています。（船橋市内の小中学校共通の資料です）

※今回の健診の所見をお伝えするため、歯列についてすでに相談済みの場合や、去年の秋に配付している場合にも、配付しますので、ご了承ください。

## 給食後の歯みがき～感染を予防しながら歯をみがくための極意！～

新型コロナウイルス感染症予防のため、給食後の歯みがきを積極的に呼びかけることは控えていましたが、「本当はみがきたいのに周囲の目が気になっていけない」ということのないように、給食後の歯みがきを応援していきたいと思えます。

その1 手洗い場が混雑していない時を狙おう！

その2 換気のよいところで行おう！

その2 歯みがき中のおしゃべりはやめよう！

その3 歯みがきはなるべく口を閉じて行おう！

その4 ブクブクうがいには少ない水で行おう！

その5 水を吐き出す際は低い位置からゆっくりと行おう！

その6 使用した歯ブラシはよく洗って清潔に保管しよう！



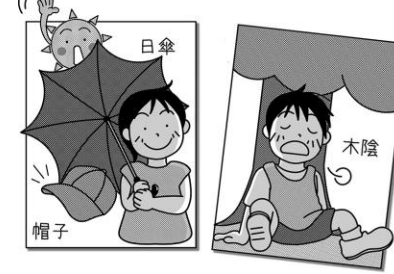
唾液の飛沫を飛ばさないよう口を閉じてみがく



口をすすぐ水が飛び散らないよう低い位置から吐き出す

★水筒・帽子を持参しましょう！  
★睡眠をしっかり取ることも大事！

### 直射日光をさける

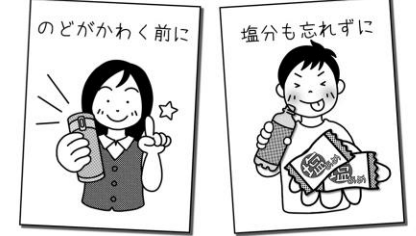


### 激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意！

### こまめに水分・塩分を補給する



### 無理をしないで休む



## 熱中症が心配な季節！どうする？マスクの着用…

マスクの着用については個人の判断に任せられるようになってはいますが、様々な理由でマスクを必要としている人もいます。学校、社会で一緒に生活する中で、尊重し合いながら過ごしたいですね。

コロナ前も「花粉症の時期にマスクを着ける」「病院に行く時に感染予防のためマスクを着ける」「インフルエンザにかかったら家族にうつさないようにマスクを着ける」というように、それぞれが体調管理のためにマスクを使用していたと思います。

マスク着用を求められない中で、体調や気温などを考えつつ、マスクが必要な場面を自分で判断できる力が求められているのではないのでしょうか。

### 《咳エチケットについて》

◆咳や鼻水などの症状がある場合には、マスクを着用したり、ハンカチで口や鼻を覆うなど、周囲への配慮ができると◎

◆学校で発熱などの症状が出る場合、マスクの紐が切れるなどの場合に備え、マスクはカバンに入れておくと安心です

### 《熱中症等の予防について》

◆暑い時期の体育や運動部活動の際は、マスクを外すなどして熱中症を予防しましょう

## 健康診断結果のお知らせ

一部の精密検査を除き、学校における健康診断は全ての日程が終了しています。夏休みは、病院受診のチャンス！今年度の健康診断で受けられなかった項目がある場合や、健康診断で異常が疑われた場合は、早めにかかりつけの病院で診察を受けることをおすすめします。

また、夏休み前には、全ての健診結果が記載された「定期健康診断の記録」を全員に配付します。今年度の健診の結果を、保護者の方と一緒に、あらためてよく確認しましょう。