保健だより

藤岡市立鬼石中学校　保健室

１２月号
平成３０年１２月１１日

今年のカレンダーも、とうとう最後の1枚になりました。みなさんにとって、今年はどんな1年だったでしょうか。良いこと、悪いこと、どちらもあなたが次のステップに進むための大切なエネルギーになるのです。

今年一年のまとめをしっかりして、よい年のはじまりのステップにしましょう。

12月25日（火）1･2年生試走

1月18日（金）2年立志マラソン

◎立志マラソンに伴い、２年生は**１２月１８日（火）**に消防士によるAEDを使った救急法の実技講習を受けます。しっかり受けていざというときに、進んで行動できる人になってほしいです。2年生保護者の方の参加も受け付けています。

◎冬休み中はクリスマス・お正月とおいしい物を食べる機会やのんびりする時間が多くなります。規則正しい生活を心がけましょう。

親子でカラーテスト

例年冬休み中に親子で実施しているカラーテストを、今年もしていただきたいと思います。
染め出し錠剤を（プラークチェッカー）２錠と用紙を配ります。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力をお願いします。

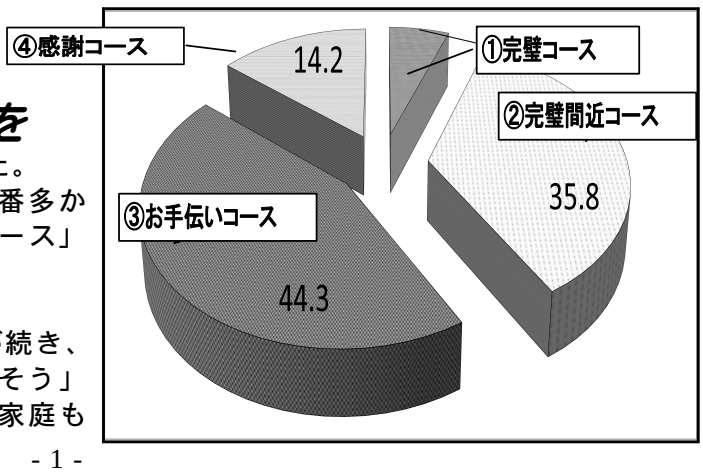
冬休み中に親子（ご家族の方どなたでもかまいません）で実施して、１月7日（月）に提出してください。

毎年多野藤岡歯科医師会で、よい歯の学級表彰があります。春の歯科検診でむし歯や歯肉炎があった人が１００％治療したクラスが表彰されます。他の学校では複数のクラスが表彰されていましたが、残念ながら鬼石中だけ１００％のクラスがなく表彰されませんでした。どのクラスもあと数人の未治療者がいます。冬休み中はもちろんですが、部活動も早く終わるこの時期、どうか未治療の人は、受診治療するようにしてください。体の健康は歯・口の健康から始まります。

３年生は受験勉強で治療どころではない！と思うかもしれませんが、受験の時に痛くなったらどうしますか？中学３年までで福祉医療が終了します。受診治療にご家庭のご協力お願いします。

3学期始業式は･･･お弁当の日

バランス良い食事や感謝の心を



２学期の始業式の日は、お弁当の日でした。
「お手伝いコース」だった人が44.3％と一番多かったですが、「完璧コース」と「完璧間近コース」をあわせたら半数近くになっています。
２回目のお弁当の日はどうなるでしょうか。

３年生は、受験勉強もあって寝不足状態が続き、おうちの人も「寝不足で起こすのがかわいそう」と、「起きたら弁当ができていた。」という家庭も

出てくるでしょう。そんな家庭も前日に下ごしらえを一緒にしたり、１品作ったり、お弁当を詰めたりと、できることをちょっとだけでもやって、感謝コースからお手伝いコースを目指してほしいです。

１回目のお弁当の日は、キャラ弁や、栄養バランスを考えたお弁当も多く、びっくりするくらいの素晴らしいできでした。今回も見た目はもちろんですが、栄養バランスを考えて作ってほしいと思います。

インフルエンザを防ごう

群馬県内でも12月に入って学級閉鎖の学校が出てきました。藤岡市内でもインフルエンザが出てきました。昨シーズンの鬼中は、ほとんどのクラスが学級閉鎖になってしまいました。今シーズンは鬼中でインフルエンザが流行しないように、自分でできる予防法を実践しましょう。

ウイルスはどこからくるの？

飛沫感染

咳やくしゃみをすると、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人は、吸い込んでしまうかも・・・

こうやってブロック

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに!

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使うものにウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で、口や鼻を触ると体の中に入ってしまうかも・・・

こうやってブロック

手洗い、うがいをこまめに。手洗いは石けんを使っていねいに。うがいはブクブクうがいとガラガラうがいのセットで!

空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉め切っていると空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかも・・

こうやってブロック

寒くても、教室や廊下の窓を休み時間に開けてウイルスを外へ追い出しましょう。気分もすっきりします。

治癒証明書

インフルエンザは出席停止になります。医師から治癒証明をしてもらってからの登校となります。学校に書類を取りにくるか、鬼中ホームページからダウンロードしてください。
鬼中ホームページ→→保健室→→治癒証明書を出して印刷し、病院へ提出。医師より、登校許可が出たら、サインをもらって学校へ提出してください。インフルエンザの診断をうけたら、すぐに学校に連絡をしてください。

もうすぐ冬休み。一年の終わりと始まりの時です。一年の締めくくりをしっかりし、一年の始まりをバッチリ決めましょう。

むし歯治療、眼科受診など受診の勧めをもらって、まだいっていない人、治療中の人は冬休み中に必ず受診しましょう。また、インフルエンザの予防接種もできるだけ受けるようにしましょう。特に３年生は、受験時にインフルエンザにかかると自分の力が発揮できません。是非受けるようにしましょう。保護者の方のご協力をお願いします。

充実した冬休みにするために今から計画的に毎日を過ごしましょう。