



石神井西中学校

保健室

12月22日発行

もうすぐ冬休み

長かった2学期も終わろうとしています。また、2023年の終わりに近づいてきています。今年は、皆さんにとって良い1年間でしたか。

今年は秋が短く、12月になっても暖かい日が多かったので、これまで冬を実感することがあまりなかったですね。寒くなっても元気でいられるよう、しっかりと体力を維持できる冬休みを過ごしてほしいと思っています。具体的には、規則正しい生活リズム、質の良い睡眠、バランスの取れた食事などです。受験生は特に意識して過ごしてくださいね。



練馬区歯みがき巡回指導がありました(1年生)

10月末、練馬区で実施されている歯みがき巡回指導を本校1年生が受けました。これは、各校隔年で実施されている練馬区の取組みで、学校歯科医の先生と練馬区の歯科衛生士の方が巡回して歯みがきのレクチャーや間食の取り方などをご指導くださるものです。



歯科衛生士さんから、虫歯や歯肉炎の進行についてや、歯ブラシを持つときは「ペンと同じ持ち方で」などたくさんの具体的な知識を伝授していただきました。また、学校歯科医の先生には、歯のことについて質問する機会をもらうことができました。

この時間の司会進行役は保健委員会の代表生徒がつとめました。この3名の生徒たちは、進行のための原稿を読む練習をしたり、タイムキーパーとしてがんばってくれました。初めの言葉とお礼の言葉も、委員会の生徒が緊張しながらも丁寧な言葉で伝えてくれました。前期保健委員会の最後の仕事としてふさわしいものになったと思います。



〇生徒たちの感想〇

歯は一度抜けてしまったり虫歯になると元通りにはならないから、予防が大切だと思いました。定期的なセルフチェックや歯みがきの仕方を確認していこうと思います。

これから歯みがきは、やさしい力で小刻みに動かそうと思いました。

虫歯の原因は生活習慣だと学んだから、間食の回数や、間食で食べるものの種類を見直したい。

感染症が流行しやすい季節です

石神井西中では2学期に幾度か感染症が流行し、学級閉鎖・学年閉鎖等の対応を行ってきました。家庭でのご協力ありがとうございました。

学校での出席停止扱いになる日数について、保護者の方から何度かご質問をいただきました。感染症の流行する冬を迎えるにあたって、再度確認のため早見表を掲載いたします。注意点と一緒に確認をお願いいたします。

<注意点>

- ① コロナもインフルエンザも共に、発症した日（発熱した日・症状が現れた日）を0日とカウントし、翌日から数えて1～5日目までが出席停止となります。（学校保健法）
- ② 上記①の基本に加え、コロナは「①かつ症状が軽快したあと1日が経過するまで」、インフルエンザは「①かつ平熱に下がってから2日が経過するまで」が出席停止となります。
- ③ 新型コロナは、5日目までが療養期間となっていますが、10日目まではウイルスを排出する期間と言われています。5日目以降は登校は可能ですが10日目まではマスクの着用や周囲への配慮をお願いします。



▶▶ 登校再開日早見表 ◀◀



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ		症状軽快					登校再開		
			症状軽快				登校再開		
				症状軽快			登校再開		
					症状軽快		登校再開		
						症状軽快		登校再開	
インフル		解熱					登校再開		
			解熱				登校再開		
				解熱			登校再開		
					解熱			登校再開	
						解熱			登校再開

\ コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」