

# 保健だより

令和3年12月11日～12月号～

練馬区立北町中学校 保健室



換気のために開けている階段踊り場の窓から、黄色に色づいたイチョウの葉が、日に照らされ、さらに色鮮やかに見えます。今週に入り、葉の色が落ちついた色に変わり、ぐっと冬らしくなってきました。気温も、さらに下がってきています。換気が必要な中、衣服の調整、さらに工夫しましょう。

## ●もうすぐ冬休みですね！冬休みに提案です。

9月は午前授業、10月から6時間授業に戻り、ようやく体を動かすことに慣れてきたところに、約2週間の冬休みです。“少し慣れてきた”今の状態を、できれば、休み明けにも、キープしてしてほしいです。3学期、よいスタートが切れるといいですね。



激しく動く運動は、無理に、行う必要はありませんが、散歩やストレッチなど、生活に取り入れてみてください。ストレス解消、気分が切りかわるなど効果が期待できます。疲れすぎているときも、ちょっと体を動かすと疲れがとれる助けになったりします。



## ●12月の保健行事

12月17日(金)6時間目、体育館にて「巡回歯磨き指導」があります。

対象は、1年生です。体育館にて講演会形式で実施します。

講師の先生は学校歯科医の山田先生、北保健相談所の歯科衛生士さんです。

### ・感染対策として

マスクをしたままで、間隔をとって座り、話を聞きます。

染め出しや鏡を使用しての口の中の観察は行いません。

### ・振り返りとして

歯肉炎予防のためのプリント、デンタルフロスを配布します。

(デンタルフロスの使い方は講演の中で説明があります。)



●感染症対策 基本的感染対策の徹底を引き続きお願いします!



- マスクの着用                      ○3「密」の回避                      ○正しい手洗い
- 毎朝の検温、健康観察（咳、発熱、息苦しさなど体調不調時は無理せず休養）
- 常時、換気の徹底                      ○手指消毒                      ○室内、特に手で触る部分の消毒
- 外出は少人数で、混雑している場所を避ける                      ○マスク会食、黙食

○換気の参考にしてください。

寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



○登校届について

- ・一部変更になりました。新しい用紙をホームページにアップしました。保護者の捺印、印鑑を押す必要がなくなりました。
- ・登校届は、保護者の方がご記入する用紙です。医師より登校可能の判断を受けた後、保護者の方が記入し、ご提出ください。用紙記入のためだけに受診、医療機関へお出かけいただく必要はありません。



●もうすぐ冬休み

冬休みは、クリスマス、お正月などイベントもありますが、生活のリズムを大きく崩すことなく過ごしましょう。



