

笑顔 ~Smile~

令和3年10月12日
草津町立草津中学校 保健室



季節の変わり目。引き続き体調管理を！

1日の寒暖差や天候による気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。このような季節は、鼻水やのどの痛みなどの風邪症状が出やすい季節です。

引き続き、日々の健康観察をはじめ、手洗いやうがい、衣服の調節、十分な睡眠、バランスのよい食事、運動等、体調管理に努めて元気に過ごしましょう。

また、今週は体育祭があります。日々の体調管理と合わせて、水分補給や衣服の調節も忘れずに。



学校保健委員会がありました

10月7日、学校保健委員会がありました。今回は、「歯ッピープロジェクト～爽やかに・健康に・美しく～」をテーマに、保健委員が歯と口の健康に関する発表をしました。



草津小・中学校の歯科検診の結果やアンケート結果の発表がありました。草津中はむし歯が多い…。でもむし歯がない人も4割。歯肉炎も昨年より少なくなっています。



噛みしめた時と口を開けた時の握力の違いの実験や歯がある・ない場合の見た目の違い、歯垢の正体（ウニヨウニヨ動く細菌）の映像などを確認しました。



よい歯の子（山口君）へのインタビュー



プロフェッショナル矢野君とその助手達が、歯みがきのポイントやデンタルフロス・歯間ブラシの使い方などを教えてくれました。



みなさんの感想より

- ・歯科検診の結果など、具体的な数字で表されていて、とてもわかりやすかった。
- ・歯や歯肉について知識を増やすことができた。
- ・ただみがくだけでなく、自分に合った歯ブラシで、自分に合ったみがき方をしたり、デンタルフロスなども使おうと思った。
- ・寝る前は5分以上みがこうと思った。
- ・プロフェッショナルやよい歯の子の話が面白くて、説明も印象に残った。
- ・自分で発表して、歯と口のことについて、さらに知れた気がする。
- ・吾妻郡平均より4倍も草津中のむし歯が多いことに驚きました。その反面、むし歯がない人も43%いることから意識を持つ人とそうでない人の差があると感じました。

視力検査を行っています

10月10日は目の愛護デー。現代では、パソコンやスマホ、タブレット、ゲームなどの画面を見る時間が急増しています。それに比例して、子どもたちの視力低下やドライアイ等が問題にもなっています。画面を長時間見続けないこと、20分に1回は目を休めることなど気をつけていきましょう。

学校では10月8日～18日の間、視力検査を行っています。検査の結果、受診が必要な人には緑の用紙（受診のおすすめ）を配付します。

また、全員に、目の健康に関する冊子とコンタクトレンズに関するパンフレットを配布しますので、参考にしてください。



りょうようほうこくしょ

インフルエンザ「療養報告書」について

昨年度に続き、群馬県では、以下のような対応をします。

インフルエンザと診断され、治って登校する際は、「治癒証明書」でなく、「療養報告書」に保護者が記入して学校に提出してください。



- 「療養報告書」の用紙は、今回、全員にお配りします。ご家庭で保管してください。
- 「療養報告書」は本校のホームページからもダウンロードできます。
- 「療養報告書」の記入は保護者が行い、登校を再開する際に学校に提出します。
- 医師の診断で、出席停止の期間（発症後5日）を経過せずに登校が可能となった場合は「治癒証明書」が必要になります。
- インフルエンザ以外の感染症の場合（水ぼうそう、おたふくかぜ、プール熱、流行性結膜炎等）は、今まで通り「治癒証明書」が必要です。

*詳しくは、本日配布の通知を確認してください。

*ご不明な点がありましたら、学校まで連絡してください。

～お知らせ～

9月14日(木)に実施予定だった「耳鼻科・眼科検診」ですが、12月2日(木)に変更になりました。検診日が近くなりましたら、また連絡します。