すこやか

令和８年１１月２日
小岩第二中学校
保健室



急に気温が下がってきました。体が冷えると体調を崩すことがあります。暖かい服装を工夫し、温かい食べ物をしっかり食べて、よく睡眠をとり、免疫力を高めていきましょう！

11月10日よりスポーツ振興センターの給付申請システムが変更になります

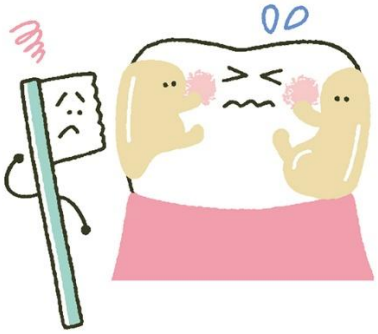
学校でケガをした場合に、災害給付制度を利用することができます。災害給付を行っている、スポーツ振興センターのシステム変更のため、現在の方法での申請は１１月１０日までとなります。そのため、現在医療等の状況等をお持ちでしたら、１１月１０日までに学校に提出をお願いします。令和８年１１月１１日～令和９年１月１１日までは申請ができなくなりますので、ご家庭で書類を保管しておくようにお願いいたします。１１月以降のケガは新しい方法での１月以降の申請となります。新しい申請の方法は別途お知らせいたします。

＜１１月１０日までに提出していただきたい書類＞

学校でのケガで茶色の封筒に入れて、病院で記入してくださいとお願いした書類

11月の保健目標： **歯の健康について考えよう**

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

給食の後、歯磨きしていますか？



保健委員会では、１学期に給食後の歯みがきの呼びかけを行い、江戸川スマイルアンバサダーのしなこさんからのメッセージを Teams に載せました。見てもらえましたか？その後２学期になってからはどうでしょうか？給食後の歯みがきをしていますか？歯ブラシは学校に持ってきておいて、時間のある時は磨けるようにしておきましょう。

今年度の歯科検診で異常が見つかって、まだ精密検査に行っていない人が多くいます。学校の検査はスクリーニングですので、確認のためにも早めに病院へ行き、結果を学校までお知らせください。

＜未受診者数＞

１年男子	１年女子	２年男子	２年女子	３年男子	３年女子
34 人	42 人	35 人	36 人	33 人	39 人

感染症を予防しよう！



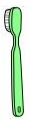
＜　手洗い、うがいを習慣にしましょう。　＞

うがいはのどの粘膜についたウイルスを洗い流します。手についたウイルスが食事などの際に体内に侵入してしまうのを防ぐため手洗いも重要です。家に帰ったらまず手洗い、うがいを心がけましょう。

＜　規則正しい生活を心がけましょう。＞

体力が低下し、免疫力が落ちてくると風邪をひきやすくなるなど、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。睡眠不足は疲れが十分にとれず体力の低下を招くのでよくありません。ストレスや、生活リズムの乱れも体調を崩す原因となります。

＜　風邪予防にもハミガキ　＞



「風邪予防にハミガキ？」と思うかもしれませんが、口の中の細菌は、ウイルスが粘膜に入りやすくなる酵素を作ります。このため、歯磨きが十分でなく、細菌が多い状態では様々な感染症に感染するリスクも高まります。口の中を清潔に保ちましょう。

発熱があったら必ず病院に行くようにしましょう。

病院に行く場合は、学校の HP の【提出書類】の項目から

＜【小岩二中】治癒証明書（感染症）＞と＜【小岩二中】季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書＞

を印刷して病院に持っていくようにしましょう。インフルエンザやその他の感染症だった場合に何度も病院に行かなくて済みます。家で印刷できない場合は、家族の方に、学校に取りに来てもらえれば渡せます。

高熱のときは発汗により、脱水症状になりやすくなります。水分補給も忘れずに。

