

## 入学・進級おめでとうございます

新年度がスタートしましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、明日から再度臨時休業となってしまいました。例年、この時期に予定しております定期健康診断も延期となります。校医健診等につきましては、6月以降に実施となりますが、状況により、さらに延期する可能性もあります。各検診の日程が決まり次第、改めてお知らせしてまいります。

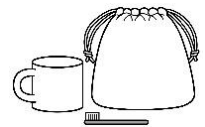
普段と違う生活に、疲れやストレスがたまってきていると思います。運動等取り入れながら、規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



**本校は  
歯科保健活動に  
力を入れています。**



秋保中学校は、昨年度まで「歯の衛生モデル校」として仙台市教育委員会の認定を受け歯科保健活動に力を入れてまいりました。今年度も引き続き、全校生徒で昼の歯磨きタイムを実施してまいります。歯ブラシの準備をお願いいたします。学校には、箸セットと一緒に毎日持参し、使用后、毎日家庭に持ち帰ることになります。歯ブラシの衛生管理にご協力よろしくお願いいたします。歯磨き粉の使用、コップの使用については指定しませんが、アレルギーや感染症の観点から、他人との共用は避けるようお声掛けください。



### 今年度お世話になる学校医さんをご紹介します。

- 管理校医 菅原 克明先生 (菅原医院)
- 眼科校医 宮澤 弘史先生 (山田かぎとり眼科)
- 歯科校医 井上 敏夫先生 (いのうえ歯科)
- 耳鼻科校医 菅原 充先生 (東北公済病院)
- 学校薬剤師 澁谷 深雪先生



### 4月の保健目標 「健康な生活を送る環境を整えよう」

#### ✓健康チェック

##### 朝

- よく眠れたか
- 起きたときの様子はどうか
- 顔色はよいか・元気か
- 朝食はしっかり食べたか
- 熱っぽくはないか



##### 帰宅後

- 体調はどうか
- 顔色はよいか・元気か
- 夕食はしっかり食べたか
- 寝つきはよいか



#### <新学期の持ち物・提出物>

- 歯ブラシセット
- 保健関係調査票・心とからだの健康調査・健康の記録  
(1年生は色覚検査希望調査を含む)


提出日:1年生 4月16日(木) 2・3年生 4月15日(水) **忘れた場合、次回登校日に必ず提出**

- スポーツ振興センター同意書・掛け金(460円) ※今年度から、原則として年度当初及び転入学の場合を除き、途中加入不可となりますのでご注意ください。

※新入生は、予備登校日の3月26日に、2、3年生は、3月24日に配布しています。

ご家庭にある封筒に学年・学級と生徒氏名を記入し、掛け金を釣り銭のないようにお支払いください。

# 現時点で予定している健康診断について

月日	時間	健診名	対象	内容・留意点
6月4日(木)	9:30～	歯科検診 	全学年	う歯の有無, 歯肉の状態を検査します。しっかり歯を磨いてきましょう。当日はブラッシング指導があるので, 歯ブラシとタオルを持ってきてください。
6月24日(水)	9:50～	内科検診・運動器検診	全学年	栄養状態や皮膚の状態, 筋骨の状態を検査します。

※検査機関が行う尿検査や心臓病検査(1年生対象)につきましても, 現在未定です。

## 健康診断中の感染予防対策について

発育測定の実施日も未定ですが, 感染症対策に努めた計画をしています。実施の際, 生徒の皆さんは, 以下のことを守ってください。ご協力をお願いします。

○検診を受ける前と後に, 必ず手洗い・うがいをしましょう。

○検診を受ける際や待っている間は, シャベらず静かにしましょう。

○並んでいる時は, お互いの距離を1～2m程度とりましょう。

○検診会場の換気を行いながら実施します。ご協力ください。

※記録は, 担当の先生が行います。今年度は, 「健康の記録」を持ち歩きません。



## 休業中もむし歯予防を! 砂糖の摂取に気を付けよう!

- ① 歯みがき…細菌が繁殖しないよう, 食べたらみがく!
- ② おやつを食べ方…「だらだら食い」をしないこと!  
※清涼飲料水も同様の扱いです。

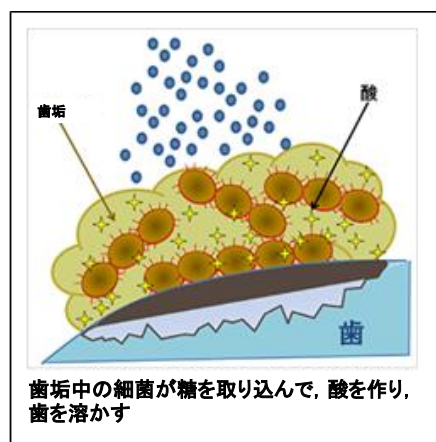
酸をつくる回数が問題! 何度も口の中に細菌のえさとなる食べ物や飲み物を入れるのはNG!

A: ペットボトルのジュース

～むし歯予防 Q&A～  
Q: **ペットボトル**と**コップ**のジュースでどちらがむし歯になりやすい?


OR


スポーツドリンク 1本の砂糖量は約大さじ2杯にもなります!!



昨年度に引き続き保健室を担当します, 養護教諭の熊谷希(くまがい のぞみ)です。保健室では, 皆さんが心も体も健康で過ごせるように応援していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



# 新型コロナウイルス感染症の対応について

ここ数日、市内で新型コロナウイルスの感染が確認されており、油断できない状況が続いています。

本校でも厚生労働省や仙台市教育委員会の通知をもとに感染拡大予防を行っています。毎日、健康観察を欠かさず行い、感染症予防の基本である、手洗い・うがい、十分な睡眠と栄養、適度な運動を心がけ「3つの密を避けること」を守り、感染症に負けず生活しましょう。

本日、「健康観察カード」を配付しました。毎朝、体温を測り健康観察結果を記録し、登校日に提出してください。4月・5月分のカードを配付しました。5月分は、4月（水色）カードの上に貼り付けてご使用ください。

## どんなウイルス？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスです。感染経路はインフルエンザと同様で飛沫感染（咳やくしゃみ、つば）と接触感染（飛沫の付いたドアノブやスイッチ等に触れる）です。潜伏期間は、WHOによると1～12.5日（多くは5～6日）とされています。（参考：厚生労働省Q&A）

※新型コロナウイルスは政令により、学校保健安全法に定める第一種感染症とみなされ、感染した児童生徒は、治癒する（医師が周囲への感染のおそれがないと認める）まで「**出席停止**」となることが定められました。⇒発熱や風邪症状などで体調がすぐれないことにより欠席した場合や、保護者の方が不安を感じてお子様を登校させない場合にも、出席停止扱いとします。

## 健康観察のお願い

- 毎日、朝に体温を測り、健康観察カードに記入をお願いします。
- 熱があったり、体調が悪いときは無理せず、自宅で休養してください。
- できるだけ外出を控え、感染防止に努めてください。
- 次の症状がある場合は、相談窓口にて電話をし、状況を説明の上、指示に従って紹介された医療機関を受診してください。

- ・ **37.5度以上の熱がある場合。（解熱剤を飲んでいても含む）**
- ・ **咳、喉の痛み、だるさ、息苦しさ、味や匂いが感じられない（味覚・嗅覚異常）など**

仙台市・宮城県の電話相談窓口 コールセンター  
TEL 022-211-3883



※同居する家族の中で感染症や濃厚接触者と認定された方がいる場合にも、学校にお知らせください。  
○登校後に発熱等がみられた場合、早退させることがあります。緊急連絡先や家の鍵などについて、家庭で確認しておいてください。

## 基本的な感染症対策

1. 手洗い・うがい

2. 水分補給

3. 咳エチケットの徹底

4. 免疫力を高める日々の生活

①十分な睡眠 ②適度な運動 ③バランスの取れた食事

5. 人混みや密閉空間を避ける⇒3つの密を避ける

**基本的にマスクは、家庭でご準備ください。**学校では、保健指導を行うとともに、アルコール消毒液の設置や机や、整列時の間隔を空ける、こまめな換気をするなどの対応をします。





## 登校後は…

1. マスクを着けて校舎に入る。
2. 1F手洗い場で手洗い・うがいをする。（混みあう場合は、各階の手洗い場を使用）  
※ペーパータオルを設置していますが、いざという時に備え、清潔なハンカチを毎日持参するようにしましょう。外出先では、必ずしもペーパータオルを使用できるとは限りません…普段の心がけが大事です！
3. アルコール消毒液で手指消毒する。  
※アルコール液のアレルギーがある人は、無理に使用しないこと。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

# 3つの「密」を避けましょう！

①換気の悪い  
**密閉空間**



②多数が集まる  
**密集場所**



③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。

