

ほけんだより 11月

相模中学校保健



11月8日は



黒岩知事

みなさんの協力のおかげで、新型コロナウイルスの感染者は激減し、10/24をもって特別措置法を解除しました。ただし、新型コロナウイルスが消滅したわけではありません。そこで、10/25~11/30まで基本的対策徹底期間として次のような感染防止対策を徹底していただくようお願いいたします。

MASK

- 適切なマスク
- アルコール消毒
- 接触法はみじかく
- 距離と換気、冬は加湿



次に使った
水で手を洗
う



金子校長先生

生徒の皆さんは、感染症対策をしながら落ち着いた態度で学校生活を送っているのので、相模中学校ではクラスターは発生していません。それは、皆さんの地道な感染対策の成果なので、感謝しています。感染者数は減っていますが、今まで同様に「MASK」を意識した生活を送り、相模祭や修学旅行などの大きな行事を成功させましょう！！

11/30(火)は相模祭 歌練習では、次のように注意し対策をとりながら
 ・前後左右片手分開け(1m) ・換気をする ・合奏は特別教室の扉を閉めず
 ・マスクを付けた歌う ・パート練習はパートごと同じ方向を向いて行う。等。

治療はすすんでいますが、座間市内の中学校の中で、相模中は、むし歯率が一番高く、口の中の清潔を保つことが過去にありましたが、今はむし歯があっても、治療率が非常に高くなりました。しかし、むし歯にはなかなかならぬ方の予防歯科。12月には「学校保健委員会」の行事、むし歯の予防について学習してください。令和年度 相模中むし歯のおこり 1年7% 2年9.3% 3年12.2%

いい歯の日

11月10日は
トイレの日

トイレはみんな毎日使う場所。トイレの使いかたは学校だけでなく家でも/公共の場でも、大人になっても必要になる大切なことです。

- 流し忘れていませんか！
→トイレから出る前にもう一度確認！
- 汚水まきしていませんか！
→汚水(まじった)トイレパピー紙をふきとって！ そのあとよく手を洗いなさ！
- 紙を使い切らずまきしていませんか！
→予備のトイレパピー紙と4枚おろす！



どうして姿勢をよくするの？

- 内臓が圧迫すると胸中に酸素をたくさん取り込めず内臓や脳がうまく働か

- 教材やノートと机との距離を保ち視力低下を防ぐ
- からだのゆがみを直し、猫背には肘を見え目がまっすぐに伸びる



聞き上手レベル！

口おへそを向ける
口視線を送る
口うなずく