すこやか

令和２年８月３１日（月）発行
三郷市立栄中学校　保健室

気をゆるめず、感染症予防を続けよう！

三郷市の新型コロナウイルス感染症の感染者数は、県内の市町村の中でも上位に入るほど多くなっています。PCR 検査数も増えているようです。私たちの生活の中に新型コロナウイルスが入り込まないよう、これからもみんなで感染予防に努めていきましょう。

●感染源を絶つ

引き続き「朝の健康観察と検温」を必ず行い、学校に忘れずに持ってきてください。
発熱等の風邪の症状がある場合等は登校を控えてください。

※子どもの感染のほとんどが「家庭内感染」となっています。
同居のご家族についても「朝の健康観察と検温」を行っていただき、ご家族の方に発熱等の風邪の症状がある場合等は、お子さんの登校は控えていただきますようお願いいたします。
この場合、欠席ではなく出席停止となります。

●感染経路を絶つ

「せっけんでの手洗い」「咳エチケット」「清掃・消毒」
「密閉・密集・密接を避ける」「マスクの着用」

●抵抗力を高める

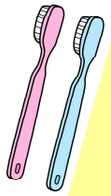
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」

引き続き
熱中症対策も忘れずに！
水分補給！！

★★★ ２学期発育測定の結果（各学年の平均）★★★

	身長（ｃｍ）		体重（ｋｇ）	
	男子	女子	男子	女子
１年生	１５５.６	１５３.３	４４.９	４４.６
２年生	１６３.８	１５６.１	５０.９	４９.８
３年生	１６５.９	１５７.２	５３.７	５２.７

前回から２か月半しかたっていませんが、男子は、１㎝～２㎝ほど伸びていました。



給食後の歯みがきについて

「密」を避けるために中止にしていた給食後の歯みがきですが、今後は、**歯みがきをするかしないかは各自で判断**をし、それぞれ下記の点に注意しながら「歯みがき」・「うがい」を行ってください。

■歯をみがく人（むし歯予防のため、食後すっきりしたい）

〇流しで「密」な状態にならないように一人一人気をつけてください。
１階や２階の流しも利用してください。移動する時は、みがきながら歩かないように！
〇うがいは２回までとし、低い位置から吐き出してください。
〇流しが汚れないように、最後までしっかり流してください。

■歯をみがかない人（密を避けるため、感染が心配なため）

〇必ずうがいをしてください。
〇うがいは２回までとし、低い位置から吐き出してください。
〇朝晩、必ず歯をみがいてください。歯科健診もありますよ！

こんなときだからこそ　みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて　ありがとう
しっかり手洗いをしてくれて　ありがとう
人との距離を保ってくれて　ありがとう
中止になってしまった行事のこと、理解してくれて　ありがとう

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。
一緒にがんばろうね。