

# 保健だより

令和5年4月10日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室



54名の新生を迎えて新年度がスタートしました。2年生もクラス替えとなり、新しい友達との生活が始まりました。3年生も最高学年として、「よし、がんばるぞ!」という気持ちの人も多いことと思います。

一方、新しい環境になじむまでは、自分でも気がつかないうちに緊張し、疲れがたまってくるものです。まずは早く寝ること、そしてしっかり栄養をとることが大切です。心も体も健康で元氣いっぱいの一年を過ごしましょう!

☆ この4月より、学校教育活動においてマスクの着用を求めないことが基本となりました。(ただし、登下校時のバスの中ではマスク着用が推奨されています。)

とはいえ、新型コロナやインフルエンザなどへの感染リスクが完全になくなったわけではないので、引き続き、手洗いや手指消毒、換気、咳エチケットなどの感染予防対策を行っていきましょう。



保健室前にカラー版が貼ってあります。(答えも)

## 7つのまちがいさがし



## 給食の後はぜひ歯みがきを!

中学校では、小学校のように全員で一斉には歯みがきをしません。もちろん給食後に歯みがきをしてもらいますが、

歯みがきにより、むし歯や歯周病(歯ぐきの病気)を予防できることは皆さんよく知っていると思いますが、ほかにもインフルエンザやコロナなどの感染症を予防する効果もあります。

朝・昼・夜しっかり歯みがきをして、健康な歯と健康な体を作りましょう。

ただし、飛沫がとばないように、人との距離を保ちましょう!



## 学校医の先生を紹介します

- 〈学校医〉 岩見 均先生 (久美浜病院)
- 〈学校歯科医〉 沼倉 洋三先生 (沼倉歯科医院)
- 〈学校薬剤師〉 野村 一民先生 (野村薬局)

## 4月の保健行事

- 11日(火) 身体測定、視力検査 (2年生)1校時  
身体測定、視力・聴力検査(3年生)2,3校時
- 12日(水) 身体測定、視力・聴力検査(1年生)1,2校時
- 14日(金) 内科検診(3年) 13:40~
- 18日(火) 心臓検診(1年、経過観察者) 8:45~

※保健関係書類の提出をお願いします。  
2,3年生→4月12日(水)まで  
1年生→4月13日(木)まで

※このほかにも、いろいろな検査が5月、6月に行われます。



保健室の 堀 文子です。

本校3年目になります。今年度もみなさんの体と心の健康を見守り、サポートしていきたいと思っています。具合の悪いときや相談したいことがあるときは、遠慮せず保健室に来てください。

みなさんが元気に学校生活を送れるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。