



今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないとイケないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばりましたね。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



## 歯科検診が終了しました。



今回の歯科検診で「歯列咬合」に異常があると検診医から指摘された人は、できるだけ早めにかかりつけの歯科医に受診し、しっかりと診てもらってください。歯列咬合に異常がある場合、そのままにしておくとむし歯や歯周病を起こしやすくなります。将来にわたって口腔内だけでなく全身の健康を保つ上でも歯科へ受診しましょう。



校医の中村先生より  
検診を終えて

## 今年の治療は、今年のうちに…



12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしていますか？ 年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。問題がなければ届けを出して完了、軽症なら年内あるいは休みに中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

## 保護者の方へ ～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザが本格的に流行する季節となりました。インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」（学校感染症）の第二種に指定されており、かかった際は『出席停止』の措置がとられます（欠席扱いにはなりません）。

インフルエンザにかかったら

**登校  
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	×× 発症	××	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏢 登校OK	
発症	×× 発症	××	××	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏢 登校OK	
発症	×× 発症	××	××	××	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏢 登校OK



出席停止期間は、解熱後も感染の可能性が残ることから、集団生活に戻ることで流行が拡大する事態を防ぐため、また確実な回復に努めるためなどの考えに基づいて定められています。病み上がりでは体力・抵抗力が低下していて、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮をお願い申し上げます。

12月21日 大物にしたい 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

**ゆず湯でカゼ知らず？**

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

**「ん」のつく食べ物で運氣アップ？**

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも考えられています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べる。特に「ん」が2つつく南瓜、人参、れんこんなどはより運氣が上がるのだとか。ぜひ、おうちで取り入れてみましょう。

## ＜日本スポーツ振興センター災害給付手続きについて＞

ケガで手続きをした後、書類が未提出の人は保健室へ提出をお願いいたします。

また、これまでに学校管理下でケガをして病院受診をした人は給付対象となる場合がありますので、保健室までご相談ください。なお、災害発生日から2年間手続きを行わないと時効となり手続きができなくなります。