

# ほけんたより 7月

岩出山高校保健室  
令和5年6月30日(金)  
第3号

第1回考査が終わって6月下旬から岩出山高校では新型コロナウイルス感染者が急増しました。皆さん体調はいかがでしょう。全国的にも感染者は微増傾向で、「第9波」が始まっている可能性も指摘されています。新型コロナウイルス感染症の法律上の位置づけが「5類感染症」となり、日常生活の多くにおいてコロナ禍前の状態に戻ってきていますが、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。基本的な感染対策を継続し、体調管理に努めましょう。

## ☆ 基本的な感染対策

手洗い等の手指衛生、換気、  
一定の場面でのマスク着用（着用は個人の判断）



## ☆ 体調不良時

発熱やのどの痛み、せき等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養し、無理をして登校しないようにしましょう。学校への連絡もお願いします。

## ☆ 新型コロナウイルス感染症

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。  
（発症した日や症状が軽快した日の翌日から起算します。）

出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスク着用にご協力をお願いします。

## 7月・8月の予定

- |         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 7/5(水)  | 3年内科検診 13:10~<br>(6/28から延期) |
| 7/12(水) | 生活安全教室(全学年)                 |
| 7/14(金) | SC来校日                       |
| 7/19(水) | 命の大切さを学ぶ教室(全学年)             |
| 7/21(金) | SC, SSW来校日                  |
| 8/25(金) | SC来校日                       |
| 8/30(水) | デートDV防止講座(全学年)<br>SSW来校日    |



☆SC(スクールカウンセラー)

SSW(スクールソーシャルワーカー)

相談希望の方は前日までに予約票を担任の先生に提出してください。予約票は教育相談担当の大畑先生または保健室からもらってください。相談の時間は公認欠席となります。保護者の方もご相談いただけます。

## 7/6(木)、7(金) 体育祭

### ○体調管理○

十分な睡眠, 朝ごはん



### ○身支度○

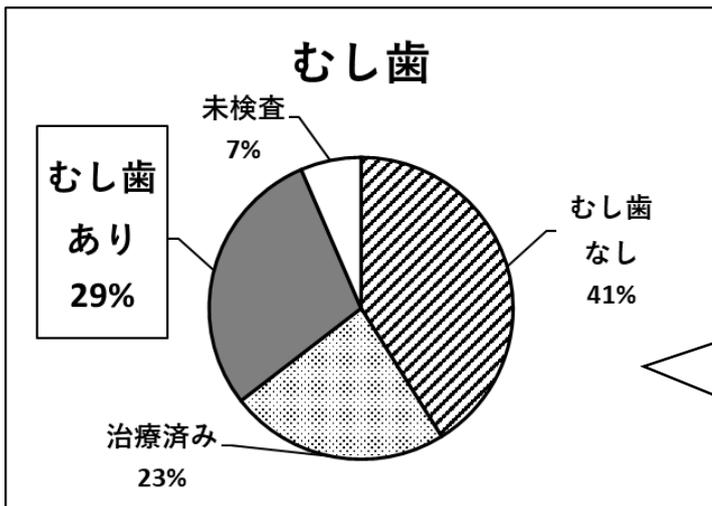
長すぎる爪や装飾品は自分も周りの人も怪我をする恐れがあります。

### ○各自準備するもの○

- ・飲み物  
(スポーツドリンクもあるとよい)
- ・昼食
- ・タオル
- ・着替え 等

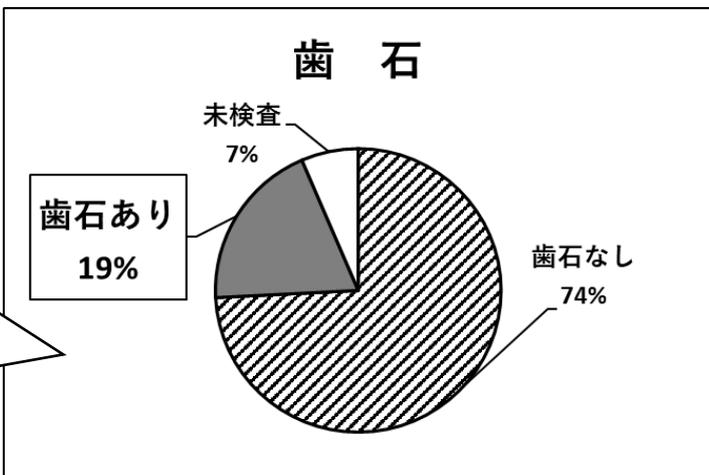


# 岩高生 歯科検診の結果から・・・



約3割の人に「未処置のむし歯」が見られました。むし歯は口の中の細菌が作り出す「酸」によって、歯が溶けた状態のことです。細菌は糖質（特に砂糖）を栄養源として増えます。むし歯は自然には治りません。早めに歯科医院を受診しましょう！

約2割の人に「歯石」が見られました。「歯石」は細菌のかたまりである「歯垢」が石のように硬くなったものです。歯ぐきの出血や口臭の原因にもなります。「歯石」は歯ブラシでは取れません。歯科医院で除去してもらいましょう！



## 「子ども医療費助成」が利用できる今こそ歯科治療をしましょう！！

むし歯1本を治療するのに保険3割負担で、約1,000円～10,000円かかるとされています。  
 (※歯科医院ホームページ掲載の目安。むし歯の深さや治療内容、部位によって変動。) 大崎市では昨年10月から「子ども医療費助成」の対象年齢が、18歳(に到達する年度の末日)まで引き上げられました。市役所で申請を行い、高校を卒業するまでにむし歯治療(保険診療)を行えば、費用はかかりません。もし卒業してから治療するとなると、自分の給料から治療費を支払うことになります。(加美町、栗原市についても18歳まで「子ども医療費助成」を利用できます。)

### 保健室の窓

#### 「話すこと」

頭痛で保健室を訪れたMさん。よくよく話を聞いてみると、友達の言葉にとっても腹が立ち、気持ちのやり場がなく保健室に来たとのこと。今までであれば感情的になって、その場で相手に言い返し、口論になることもあったそうですが、ふと自分の気持ちのままに強く言うことで周りが嫌な気持ちになるかもしれない、と思い踏みとどまったと話してくれました。「怒り」に振り回されず、「気持ち」と「行動」を分けて対応できたことは、とても大切なことです。Mさんは友達の言葉で自分が感じたことを保健室で吐き出し、最後はすっきりとした表情で戻っていきました。「誰かに話したところで何も変わらない」と思っている人はいませんか。話すことで、今抱えている問題がすぐに解決!とはいきませんが、気持ちが少し軽くなったり、考えが整理できたり、別の視点が生まれたりすることは十分あります。これは解決への一歩です。ひとりで悩んでいたたり、モヤモヤしていたりする人は、一度話してみませんか。