

# ほけんだより



勝田二中 NO.4  
R3.9.13 発行

「茨城県非常事態宣言」また国の「緊急事態宣言」の発出により、学校は、○オンライン授業 ○部活動全面禁止 ○体育祭・修学旅行延期 となりました。

新型コロナウイルスは現在新たな変異株の感染者数が増加し、ほぼ置き換わったと考えられています。感染力の強い変異株の拡大により、さらに警戒を強めて行く必要があります。

個人の基本的な感染予防対策は、変異株であっても、3密(密集・密接・密閉)や特にリスクの高い5つの場面(※裏面参照)の回避、マスクの適切な着用、手洗いなどが有効です。

県内の未成年の推定感染経路は、10歳未満の1割弱、10代の約3割が感染経路不明。「知人・家庭内」が最多です。夏休み期間中であり学校関係の感染の割合が低下していましたが、今後は学校再開による感染拡大が懸念されています。学校における感染拡大を防ぐため、再度感染症対策を徹底していかなければなりません。

〈今月の保健目標〉

けがの予防に努めよう

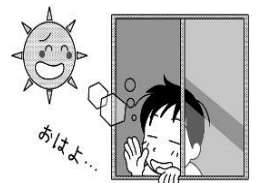


## 生活習慣、早めに切り替え！～起床時間をそろえよう～

夏休み～非常事態宣言下は、自分の力で生活リズムをつくっていかねばならない状況です。学校再開に向け、学校の生活リズムになおしていく必要があります。

私たちは、「早寝早起きをしましょう」と習っています。眠ることが先で起きることが後という順番で認識しているせいか、「規則正しい生活を」といわれると、「就寝時間をそろえよう」と発想する人が大半です。

脳は目覚めて光を感知すると、その16時間後に眠くなる構造です。つまり、起床時間がそろわないと夜になっても眠くならないのです。就寝時間だけそろえても、寝つきの悪さが助長されてしまいます。今後は「規則正しい生活を」といわれたら、「起床時間をそろえよう」と読み替えるようにしましょう。



## 二中学生の歯科・眼科受診状況

R3.9.3 現在

一学期の歯科検診の結果、むし歯・歯列咬合・歯垢付着・歯肉炎等で受診が必要であると指摘を受けた人180名に歯科受診をすすめています。夏休み後の現時点で受診したという報告のあった人は、下記のとおりです。まだ受診していない人131人(72.8%)の皆さんは、早めに受診されることをおすすめします。むし歯は放置して治ることはありません。専門医の治療や指導を受けてください。

また、視力検査の結果B以下だった396名に眼科受診をすすめています。同じく、まだ受診していない人230人(58.1%)の皆さんも早めに受診しましょう。

### 歯科 受診済の人%(未受診の人)

|    |               |
|----|---------------|
| 1年 | 35.3%(あと 55名) |
| 2年 | 24.5%(あと 40名) |
| 3年 | 14.3%(あと 36名) |
| 全校 | 27.2%         |



### 眼科 受診済の人%(未受診の人)

|    |               |
|----|---------------|
| 1年 | 60.2%(あと 47名) |
| 2年 | 35.5%(あと 91名) |
| 3年 | 32.8%(あと 92名) |
| 全校 | 41.9%         |