



朝夕の気温差で、体調不良の人が多くなってきています。夜は早めに就寝できるように帰宅後の時間を見直して、遅くても夜11時までに就寝できるようにしていきましょう。

1、2年生は期末テストが近づいてきました。徹夜で勉強をしているのは、学習したことが定着しません。テストでよい点数をとるためにも、早寝早起きを心掛けましょう。

## 感染症にかかる連絡

新型コロナウイルス感染症の陽性者に特定された場合、療養解除を証明する書類を保護者が記入し、提出することになっています。

インフルエンザや、その他学校感染症と診断を受けた場合は、違う様式の提出となりますので、ご注意ください。

なお、様式は学校ホームページに掲載していますので、必要に応じてご活用ください。

### 【新型コロナウイルス感染症の陽性者に特定された場合】

→『新型コロナウイルス感染症における療養報告書』に保護者が記入し、学校へ提出

### 【インフルエンザと診断を受けた場合】

→『インフルエンザにおける療養報告書』を医師の指導のもと、保護者が記入し、学校へ提出

### 【上記以外の学校感染症と診断を受けた場合】

→『治癒証明書』を医師が記入し、学校へ提出



### 【新型コロナウイルス感染症にかかる学校への連絡について】

新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者としての自宅待機中に陽性者となる場合があります。

その際は、学校（0270-62-0054）へご連絡をお願いします。

### 【新型コロナウイルスワクチン接種について】

ワクチン接種のために授業に出席できない場合の扱いについては、以下のとおりとなります。

- ① ワクチン接種のための遅刻や早退については、1日出席として扱います。
- ② ワクチン接種のために1日欠席する場合については、「欠席」とせず「出席停止」扱いとします。
- ③ ワクチン接種後の副反応により出席できない場合は、「欠席」とせず「出席停止」扱いとします。

## 歯の治療にいきましょう

11月現在までの治療率は全校で34%程度となっています。

勉強や部活動などに取り組むためには、体の健康が大切です。体の健康は口の健康と関係があり、口の中の状態が悪くと、体の健康に悪影響を与えます。また、むし歯や歯肉炎は自然に治ることはありませんので、歯科受診のおすすめをもらった人は、早めの受診をお願いします。

なお、未受診の人には、三者面談の際に再度「受診のおすすめ」を配付しています。

	要受診者数	受診済者数	治療率
1年	56人	22人	39%
2年	68人	20人	29%
3年	72人	25人	34%



## 乾燥は肌トラブルの原因に！？

ちょうどこの時期、秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、また厳しい寒さによって血行も悪くなるため肌に関するトラブルが増え始めます。

健康な肌を保つためには、どうしたらよいのでしょうか・・・？

### きれいな肌を保つにはどうしたらよいの？

- ぬるめのお風呂にゆっくり入って、体をあたためます。熱いお湯は肌の保湿には不向きです。洗いすぎや体をぬれたままにしておくことも避けましょう。
- 皮膚の油分を補うために、保湿クリームが効果的です。成分や体質によって、体に合わないことがありますので、肌の弱い人は皮膚科の先生に相談しましょう。



## 痛い、かゆい、気になる・・・ニキビ



### ニキビはどのようにできる？

ニキビは皮脂腺が発達し、皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の外に皮脂が出られずにたまってしまふことから始まります。

### ニキビはどこにできやすいの？

皮脂が作られる「脂腺性毛包」が多い、顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。ニキビを放置すると、化膿したニキビがどんどん増えていってしまいます。

### ニキビケアにはライフスタイルが大切！

- 間食は控えて、1日3食の規則正しい食生活を心掛けましょう。
- 睡眠不足や不規則な睡眠は、ニキビの天敵です。
- ニキビをおおうような髪型や服装はNG！
- 泡でやさしく包み込むように洗顔をしましょう。
- ニキビをつぶすと、ニキビあとが残りやすくなります。
- ストレスをためないように、適度な運動をしたり、ストレス解消法を見つけておくとういことです。

