

# 保健だより

No. 1  
5月

令和2年5月7日  
川口市立戸塚中学校 保健室

新年度が始まったにも関わらず、休校の延長で顔を合わせることなく、一か月が過ぎてしまいました。

様々なことが制限されている生活の中で、みなさんの心や体の健康がとても心配です。体調を崩していませんか？

また休校が延びましたが、規則正しい生活を送ることを心掛け、体調を崩さないようにしましょう。



今年度から赴任しました野口です。よろしくお願いいたします。

## 健康診断日程

現在コロナウイルスの影響ですべての健康診断が延期になっています。

日程は決まり次第お知らせいたします。(検査によっては、2学期・3学期に実施します。)



学校医の先生を紹介します

健康診断等でお世話になります。  
しっかり挨拶を！

(内科)	北村大介 先生 <北村医院> (R2より)
	鎗水 隆 先生 <新井宿駅前内科クリニック>
	清水辰雄 先生 <埼玉川口クリニック>
(歯科)	南波正克 先生 <南波歯科医院>
	番匠信裕 先生 <ばんしょう歯科クリニック>
	山内福憲 先生 <山内歯科医院>
(眼科)	深川 晃 先生 <深川眼科>
(耳鼻科)	川野和弘 先生 <東川口病院>
(薬剤師)	寺田美雅 先生 <寺田薬局>

こんな時だからこそ...



# ハミガキをしっかりしよう

学校がないと、好きな時に食べられる分、ダラダラ食べたり、ハミガキをさぼったりしていませんか？  
歯医者に行くこともためられる今、しっかり歯をみがき、むし歯や歯肉炎を予防していきましょう。

ポイントは

- ① 歯がつるつるになるまでみがく
- ② 歯と歯肉の境目をよくみがく
- ③ 夜のハミガキを念入りに



## 困ったときは...

学校や家族、自分のことなどで困ったり、悩んだりしているのであれば、勇気を出して家族や先生など大人に相談してみよう。

それから、次のような相談できるところもあります。まずは誰かに相談してみよう。

戸塚中学校 相談室	☎295-3895
よい子の電話教育相談	☎#7300 ☎0120-86-3192
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343
埼玉県こころの電話	☎048-723-1447
児童相談所全国共通ダイヤル「189」	☎189
子どもの人権 110 番	☎0120-007-110

※埼玉県教育委員会作成「埼玉県内の学校に通う児童生徒の皆さんへ」参照