

保健だより

雄物川高等学校 令和2年6月

【6月の保健行事】

- ・10日（水）尿検査③
 - ・25日（木）歯科検診（全校）9：00～
- ※状況によっては延期する可能性があります。



緑が鮮やかな季節となりましたね。連日夏日が続いていますが、今月は梅雨の時期に突入します。湿度が高く、蒸し暑い日もあれば、急に肌寒く感じられるような日もあり、温度変化が激しいです。天候や感染症に負けない体づくりのため、規則正しい生活習慣を心がけましょう！また、そろそろ疲れが出てきた頃ではないでしょうか？休めるときはしっかり休んでメリハリをつけましょう！

【各自に必要な持ち物】

- ・清潔なハンカチ、ティッシュ
- ・マスク、マスクを置くビニールや布等

新型コロナウイルス感染症対策に関連して、

「新しい生活様式」が導入されてきています！

新型コロナウイルス感染症は未だ世界的に流行しています。日本でも第2波が懸念されている今、私たち一人一人が感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切です。自分の生活や体調を振り返り適切に行動していきましょう。

- ウイルスは、自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増える。
- 新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染または接触感染によって感染する。
- ウイルスに感染していても症状が出ない場合があり、知らない間に感染を広げてしまう。

□ こまめな手洗い・手指消毒

手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗います。ただし、流水で手洗いができない場合は手指消毒薬を補助的に使用しますが、基本的には手洗いです！

□ 咳エチケットの徹底

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖などで口や鼻をおさえましょう。

□ こまめに換気

教室等のドアや窓の一部は常時開けて空気の通り道をつくりましょう。休み時間は全てのドアと窓の開放をお願いします。

□ 身体的距離の確保

「新しい生活様式」では、人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けることを推奨しています。会話をする際も可能な限り真正面を避けるようにしましょう。

□ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）

引き続き「3密」となるような人混みを避けたり、「3密」にならない工夫をしたりすることが求められ、行動が制限されてしまいがちです。しかし、家族や友人と「3密」を避けて工夫した交流により、心身の健康を保つことも大切です。

□ 毎朝の検温・健康チェック

発熱または風邪の症状がある場合は無理して登校せず、自宅で療養してください。

◎新型コロナウイルス感染症に関する情報は日々更新されていきます。正確な情報を入手するため、ニュースに関心を持つことも大切ですが、SNS等でのデマに惑わされないようにしましょう！



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です！



日本歯科医師会では毎年標語を掲げていますが、

今年度は、**咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで** です！！

歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣として身につけていけば、歯・口の健康につながります。しかし、ただ歯みがきをすればいいというわけではありません。きちんとみがかず、歯みがき粉を口に含んでいるだけでみがいた気になっている人はいませんか？そこで、定期的に歯科医院で検診を受け、自分の歯みがきの仕方は正しいのか確かめましょう。きちんとできている人は問題ないはずです！今月は歯科検診もあります。これから先もずっと、楽しい食事をしていけるように、日頃から正しい歯みがき、定期受診を心がけましょう！

【虫歯】

口の中にいる細菌（ミュータンス菌）が作る酸で歯のカルシウムが溶けて、ひどくなると穴が開いてしまう病気です。放っておくと歯の中（象牙質、そうげしつ 歯髄 しすい）まで広がり、さらに痛くなります。

【歯周病】

「歯周ポケット」と呼ばれる、歯と歯茎のすき間にある溝にたまった汚れがもとになり、歯茎の内部で炎症が起こる病気です。気付かないうちに進行して歯を支える骨が溶け、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。

～虫歯や歯周病を防ぐためには～

○歯垢（プラーク）を落とすこと = 歯みがきをしっかりすること！

→歯垢（プラーク）は虫歯や歯周病のもとになる細菌の塊です。歯にくっつく力が強いので、歯と歯の間などに残りやすいので、しっかり磨くことが大事です。

○細菌を増やさないようにすること = よく噛んで食べるようにすること！

→だ液には細菌などを洗い流す効果があるので、よく噛んで食べてだ液が出るようにしましょう。寝ている間はだ液の分泌が少なくなるので、細菌が増えやすくなります。寝る前は念入りに磨くようにしましょう。また、だ液は溶けかかった歯を元に戻す働き（再石灰化）を促します。



【口内炎】

口の中や周辺の粘膜に起こる炎症です。原因がはっきりとは分かっていませんが、体調が悪いときにできやすいです。ほおの裏側や歯茎などの粘膜にも起こります。

【歯が抜けて（かけて）しまったら…】

牛乳または保存液（保健室にあります）に入れて歯医者へ向かいましょう。2時間以内が目安です。どちらも無い場合は、口の中に抜けた歯を入れます（乾燥させないようにするため）。うっかり飲み込まないように注意しましょう。

～口内炎を防ぐためには～

- ・バランスの良い食事をとる（ビタミン摂取）
- ・免疫力をアップさせる
- ・口の中を清潔にする
- ・口の中を乾燥させないようにする

＜スクールカウンセラー来校のお知らせ＞

カウンセリングの年間予定表を保健室前に掲示しています。予定日の1週間前にはお知らせします。希望者は担任または保健室までお知らせください。

次回のカウンセリング予定は

7月13日（月）9：30～12：30です。