

# 保健便り6月号

## 太田一高・附属中保健室

いよいよ通常の学校生活が戻ってきました。皆さんの元気そうな顔をみることができて、たいへんうれしく思います。学校生活のリズムを少しずつ整えていきましょう。

残念ながら、新型コロナウイルスはまだ終息していません。登校した際には、石けんで手洗いをしてから入室すること、ソーシャルディスタンスを取ること、マスクの着用などの感染症予防対策をしっかりとお願いします。

### 学校における感染予防対策～みなさんに特に注意してほしいこと～

- ① こまめな手洗い、手指消毒・流水と石けんでの手洗いを基本とする。
- ② マスクの着用・・・・・・・・・・教室内でも着用する。健康被害が発生する可能性が高いときは、外す。その際は、換気や生徒等の間に十分な距離を保つ等配慮。
- ③ ソーシャルディスタンス・・飛沫が飛ばないようにする。昼食時は向かえ合わせにしない。
- ④ 換気・・・・・・・・・・常に教室は2方向の窓を開ける、エアコン使用時にも適宜換気。
- ⑤ 毎朝の検温・・・・・・・・・・記録用紙を配布しています。毎日自分の体調を記録しましょう。

### 健康診断について ～可能な限り巨密を避けて、ご協力お願いします～

3年生 内科検診・・・・6月26日(金) 13時30分～に予定しています。



### 熱中症に注意 ～新しい生活様式における予防のポイント～

今年はマスクを着用しているので、特に熱中症には気を付けましょう。

#### (1) マスクの着用について

飛沫の拡散予防に有効ですが、着用していない場合に比べて、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。人との距離が確保できる時は、マスクを外しましょう。

#### (2) エアコンの使用について

冷房時でも窓を開放し、換気を行いましょう。

#### (3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調の悪いときは、涼しい場所へ移動することが熱中症の予防に有効です。

#### (4) 日頃の健康観察について

毎朝の体温測定、健康チェックをしましょう。少しでも体調の悪いときは、休養しましょう。



### 歯の衛生週間 6月4日～10日 ～ていねいに歯磨き～

2020年は「咲かそうよ 笑顔の花を 歯磨きで」の標語のもと、正しい知識を普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、健康の保持増進に寄与することを目的としています。



まだ歯科検診が行われていませんが、高校生は「歯肉炎」に気を付けましょう。これは歯周病の初期段階で、歯肉が赤くはれ、外的刺激で傷つきやすくなり、歯ブラシの際に出血しやすいという症状が現れます。正しい歯磨きを心掛けましょう。

### 食中毒について ～お弁当にも注意しましょう～



食中毒の原因を大きく分けると、細菌・ウイルス及びその他に分けられます。食品を介して増殖する細菌性の食中毒は6月～10月までの間に多く発生しており、7～9月がピークとなります。食中毒菌として発生件数の上位にあるのが、「カンピロバクター」という菌で、実は「ノロウイルス」と並び、食中毒の1位、もしくは2位になっています。特に鶏肉での例が多いので、しっかりと加熱するようにしましょう。また、食中毒を防ぐためには、しっかりと手洗いをしましょう。