

保健だより



令和3年6月4日
四谷中学校 保健室



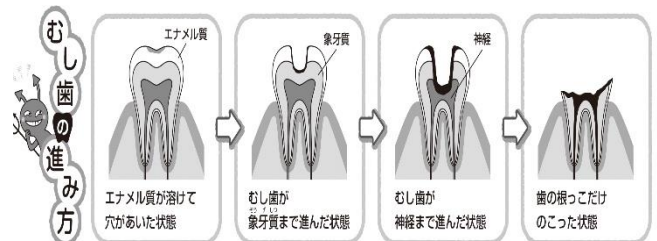
道端で、あじさいの花を見かけるようになりました。あじさいは育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるそうです。関東地方の梅雨入りもそろそろかもしれませんが、少し憂鬱な雨の日も、鮮やかに咲くあじさいを見ると心が和みますね。

★健康診断の日程が一部変更しました

6/10（木）午前（新苑学級・1年生）、午後（2年生）の**歯科検診**の日程が変更します。

変更後 ➡ ●6/14（月）9：30～12：30 新苑学級・1年生の歯科検診
●7/1（木）9：30～12：30 2年生の歯科検診

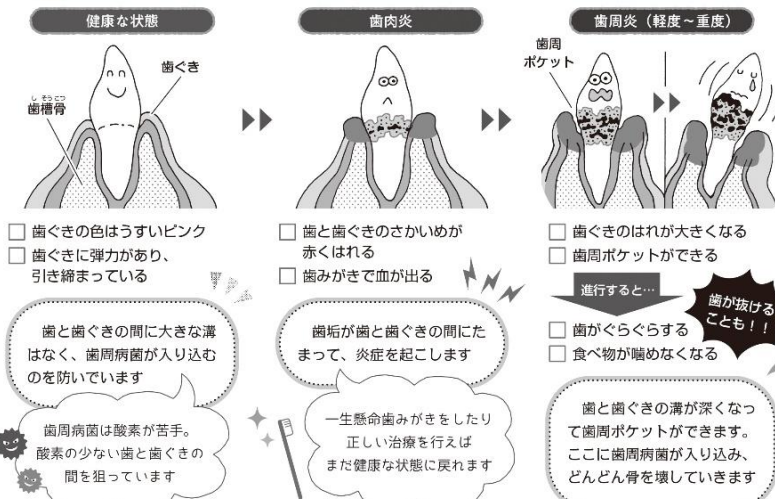
with コロナ・口腔ケアで感染予防



STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



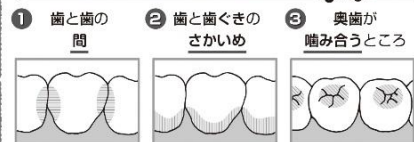
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

セルフケアで、STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないよう1本ずつていねいに。

みがき残しが多いのはココ!



プロケアで、STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんばって歯みがきをして、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早くに見つかれば治すこともできます

緊急事態宣言再延長

東京都では緊急事態宣言が6月1日から再延長されました

保健給食委員会の馬場委員長より（生徒会朝礼）

『最近、「健康の記録」を提出しない人や「手洗い」をしない人、「マスクを外す人」が増えてきました。各自の感染対策が慣れ過ぎていないでしょうか？今は若い世代の感染報告が増えていますので、私たちの身近で感染症を広げないために、あらためて感染症予防を意識した体調管理をお願いします。』

あらためて

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
2. 密集場所（多くの人が密集している）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）

という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられます。

また、屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。

■手洗い

ドアノブなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう

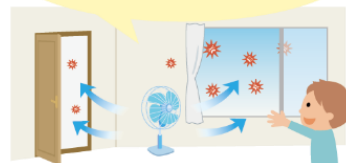
- 1 マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- 2 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 3 袖で口・鼻を覆う

- × 何もせずに咳やくしゃみをする
- × 咳やくしゃみを手でおさえる

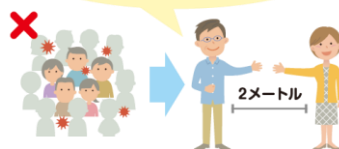
正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

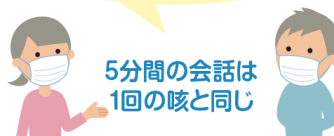
窓やドアを開け
こまめに換気を!



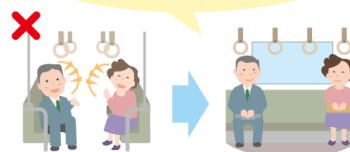
他の人と
十分な距離を取る!



会話をするときは
マスクをつけましょう!



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!



屋外でも密集するような
運動は避けましょう!
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫



（厚生労働省ホームページより）