保健だより6月

立山町立雄山中学校
保健室　No.３

学校が再開して２週間が経ちました。久しぶりに会う生徒たちの顔は笑顔にあふれ、ほっと安心しているのと同時に自粛の生活が続き、生活習慣の乱れから体調不良を訴えたり、久しぶりの学校生活にまだ体と心が追い付かなかったりする生徒もいるように感じます。保護者の皆様にはお子さんの様子を見ていただきながら、声かけをお願いいたします。

学校再開後のお願い

学校でも新型コロナウイルス感染症を防ぐために様々な対策をしていますので、ご理解とご協力をお願いします。

①　登校前の検温と健康観察カードへの記入

毎朝必ず各家庭で検温し、カードへの記録をお願いします。**３７度以上の発熱、通常よりも体温が高い場合やかぜ症状等がある場合は、家庭で休養しながら経過をみてください。**

②　マスクの着用

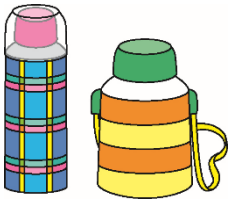
飛沫を飛ばさないために咳エチケットとしてマスクの着用をお願いします。忘れたり破損したりすることも考えられますので、予備のマスクをカバンの中に入れておいてください。

③　ハンカチやティッシュペーパーの携帯

基本的な感染予防としては、こまめな手洗いがとても大切です。これまでよりも手洗いの回数が多くなるので、ハンカチを2~3枚カバンの中に携帯しておくとよいと思われます。

④　十分な水分補給

感染症や熱中症の予防のために、こまめな水分補給が大切になりますので、水筒を持たせてください。



⑤　ごみの取り扱い

鼻をかんだティッシュペーパー等にもウイルスが付着している可能性があります。当面の間は、鼻水や唾液の付いたごみを、廊下に設置した蓋付きの専用ごみ箱に捨てることにしています。

⑥　早退の対応について

お子さんに体調不良がみられる場合は、発熱していなくても症状によっては早退の措置をとりますので、迎えをお願いします。インターホンで職員室に告げていただき、テニスコート側から保健室にお入りください。

新型コロナウイルスを防ごう！

感染症の感染を防ぐためには、こまめな手洗いが大切ですが、何より感染しない体をつくることが一番大事です。抵抗力を強くするための体づくりを心がけましょう！

免疫力がアップするポイント

① 40℃前後のお風呂に 10 分浸かる
② ストレスをためない生活をする
③ 入浴の２時間後には寝る
※ 睡眠の質を高めることが免疫力を高めることにつながります。

発育測定の日程

１年生
発育測定：６月　８日（月）～12 日（金）
聴力検査：６月 15 日（月）～19 日（金）
視力測定：６月 22 日（月）～26 日（金）

２年生
発育測定：６月 15 日（月）～19 日（金）
聴力検査：６月 22 日（月）～26 日（金）
視力測定：６月　８日（月）～12 日（金）

３年生
発育測定：６月 22 日（月）～26 日（金）
聴力検査：６月　８日（月）～12 日（金）
視力測定：６月 15 日（月）～19 日（金）

★ 6月の保健目標 ★

歯の健康を考えよう

歯と口をもっと元気に！～「セルフケア」と「プロケア」～

新型コロナウイルス感染症の予防策として、手洗いやうがいの重要さはよく知られていますが、実は歯みがきも大事な予防策の一つです。「口やのどにも善玉菌として働く常在菌がいて、病原体の侵入をブロックしてくれています。しかし、口の中が汚いと悪玉菌がすみつきやすく感染症にもかかりやすくなるので、こまめな歯磨きで口腔内を健康に保つことが全身の健康につながります。ただし、磨きすぎて口の中の粘膜を傷つけないように注意しましょう。

セルフケアとは？

➜自分で手入れすること

① 正しい方法での歯みがき
② 洗口剤による「ぶくぶくうがい」
③ 歯間ブラシやデンタルフロスで歯と歯の間をきれいにする
④ 食生活や食習慣の見直し

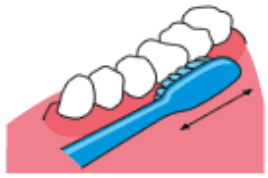
プロケアとは？

➜歯医者さんで手入れ・管理をすること

① 定期検査
② 歯みがき指導
③ 歯のクリーニング
④ 歯石除去

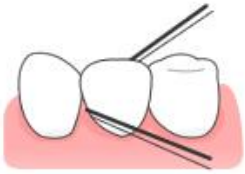
正しい歯の磨き方

歯ブラシは**鉛筆の持ち方で軽く**持ちましょう。力加減は手の甲にあてて動かしたときにくすぐったいと感じるくらいです。



力を入れず、歯ブラシを 1～2mm幅で**小刻みに**動かしながら磨きましょう。１か所あたり20 往復ぐらいを目安に。

デンタルフロスの使い方



① のこぎりのように前後にゆっくり動かしながら、歯と歯の間に入れる。
② 手前の歯面に合わせて歯の接触点まで掻き出す。
③ ①と同様に糸を取り出す。

熱中症を予防しよう！

急に暑い日が続くようになりました。今年は新型コロナウイルス感染予防でマスクを着用しているため、例年よりも熱中症にかかりやすいことが懸念されます。例年以上に早めに熱中症への対策をしていきましょう。

予防のポイント

① こまめに水分摂取
② 屋外では帽子を着用
③ 日陰でこまめに休憩
④ 涼しい服装

重症度Ⅰ度
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある
- 気分が悪い、ぼーっとする

重症度Ⅱ度
- 頭がガンガンする（頭痛）
- 吐き気がする、吐いてしまう
- 体がだるい（倦怠感）
- 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度
- 意識がない
- 体がひきつける（けいれん）
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない
- 体が熱い