

6月に入り、梅雨の季節になりました。ジメジメするこの時期は苦手だと思っている人もいるかもしれませんね。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、自粛や分散登校など今までにない日々を過ごしてきました。でも、命を守るためにすべてが必要なこと。緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き感染対策はもちろんのこと、「新しい生活様式」を上手に取り入れ、ストレスをためない生活を送りましょう。



6月より 学校医検診が始まります！

新型コロナウイルス感染症の影響で遅れていた学校検診が、6月よりスタートします。下記の日程で行いますので、自分の検診日を確認しておきましょう。

検診日程	検診内容	対象学年	注意事項
6月10日(水)	3年次内科検診	3年次生全員	ハーフパンツ持参
6月11日(木)	歯科検診	全校生徒	当日の朝の歯みがきを丁寧にしてこること
6月17日(水)	2年次内科検診	2年次生全員	ハーフパンツ持参
6月19日(金)	眼科検診	1年次生全員 2・3年次生 ⇒症状のある人(問診票より)	2・3年次生の対象者は後日お知らせします
6月22日(月)	1年次内科検診	1年次生全員	ハーフパンツ持参

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯科検診の結果を上手に活用！

来週、歯科検診が行われます。その際、歯科医さんの言葉をよく聞いてみましょう。次のような記号があった人は注意が必要です。(詳しい結果は「歯科検診の結果のお知らせ」をご覧ください。)

CO	要観察歯	初期のむし歯。放っておくとむし歯に進行する。※「CO 要相談」の場合は歯科医受診へ
GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。放っておくと歯肉炎が進行する。
C	要治療歯	むし歯。治療のため歯科医受診が必要！

CO や GO のうちなら毎日の丁寧な歯みがきで健康な状態に戻る可能性があります。進行するかはあなた次第です！



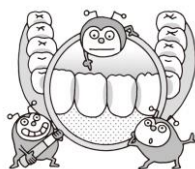
※歯みがきのポイントを紹介します！

歯みがきのコツ

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が拡がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小刻みに動かす



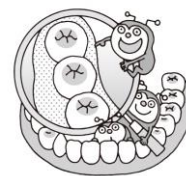
みがき残しが多いところは？



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のみぞ

新型コロナウイルス感染症対応 **学校における新しい生活様式**

新型コロナウイルス感染症の感染者数が少なくなったとはいえ、再度感染が拡大する可能性もあります。今こそ、新型コロナウイルス感染症と共に生きていく生活のあり方を考える時。長丁場になることを想定し、手洗いや咳エチケット、換気といった基本的な感染症対策に加え、「3つの密」を避けるために、フィジカルディスタンスといった「新しい生活様式」に社会全体が移行する必要があります。

感染症対策の3つのポイント

感染源を絶つこと

発熱等の風邪症状がある場合は自宅での休養



登校前に必ず検温と健康状態の把握を行うこと！



感染経路を絶つこと

① 手洗いの徹底

- ・外から教室へ入るとき
- ・昼食の前後、掃除やトイレの後
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・共有のものを触ったとき

※30秒程度かけて水と石けんで丁寧に！

※手を拭ハンカチ等は個人持ちにすること

② 咳エチケットの徹底⇒マスク着用を！

③ 消毒の実施⇒手をよく触れる場所は1日1回以上消毒すること

抵抗力を高めること

免疫力を高めるため、
「十分な睡眠」
「適度な運動」
「バランスのとれた食事」
を心がけること



集団感染のリスクへの対応

⇒3つの密「密閉」「密集」「密接」を避け、「ゼロ密」に！

- ① 「密閉」の回避・・・換気の徹底⇒30分に1回以上、数分程度、窓を全開する。
- ② 「密集」の回避・・・身体的距離の確保⇒人との間隔はできるだけ2メートルあける。
- ③ 「密接」の場面での対応・・・マスクの着用⇒基本的には常時マスクを着用が望ましい。

※文部科学省：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」参照

新型コロナでリスク高まる熱中症!?

この時季から気をつけたい「熱中症」。体が慣れていない時期に暑い日が続くと、疲労がたまって発症しやすく、夏ほどの暑さでなくても熱中症にかかることがあります。例年は、適度に体を動かして汗をかくことで、徐々に暑さに慣れていきますが、今年は外出自粛で、体が熱さに対応できない上、体力が落ちている可能性もあり、熱中症のリスクが高まっていると言われていています。さらに、マスクの着用で体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水症状になることも・・・。

自分自身を守るために、これからの季節はぜひ予防を徹底しましょう！

熱中症予防のポイント！

- ① 3食きちんと食べる
- ② のどが渇いたなと感じ始めたら水分摂取
- ③ 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意！
- ④ 睡眠をとる（⇒疲労も熱中症リスクになります）
- ⑤ 人混みを避けた環境で軽い運動を行う



今の時期に行う
熱中症予防だよ！



保健室のひとりごと



学校生活が通常時間に戻り数日が経ちました。生徒の表情も少しずつ明るくなり、笑顔が増えてきたかなと感じているところです。保健室からは、校庭で活動をする生徒の姿がよく見えます。やっぱり学校は、生徒の元気な姿があるのが一番ですね。思いっきり活動できる喜びを感じます。