

ほげんだより6月

6月から学校も本格的に再開されました。皆さん体の調子はどうですか、保健室には「頭が痛いです」「気分が悪いです」と言った訴えが多く寄せられています。

新型コロナの影響で新学期早々臨時休業や分散登校など今までにない環境下で体調を崩してしまっている人もいるのではないのでしょうか？

これから梅雨の季節にも入ります。ジメジメするし、雨の日は登校時服が濡れてそのままにいる人もいます。普段以上に気をつけて学校生活を送りましょう。



6月に入り気温がかなり高くなって来ています。

熱中症にも気をつけましょう。

熱中症対策には、カラダの「保水力」に筋肉量が

影響しています。

近年の夏は、記録的な暑さに見舞われることが多いです。人間のカラダは、成人の場合約60%を水分が占めています。発汗などで体内の水分量が多く失われると、体温調節機能が低下し、熱中症の様々な症状が現れます。

熱中症を予防するには、こまめに水分を取ることが大切ですが、ただ水分を取るだけでは、カラダの中に貯めておくことができません。

体内の水分は筋肉に一番多く含まれており、筋肉は水分を貯めておくタンクのような役割があります。

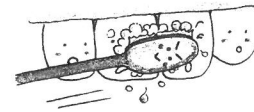
そこで、今まで家庭での自粛生活で運動不足による筋力低下が心配されます。体育の授業も3密を避けながら始めました。体調に注意しながらしっかりと運動して丈夫な筋肉を作りましょう。



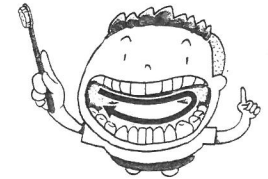
歯を磨くとき



鉛筆の持ち方で



1~2本ずつ磨く



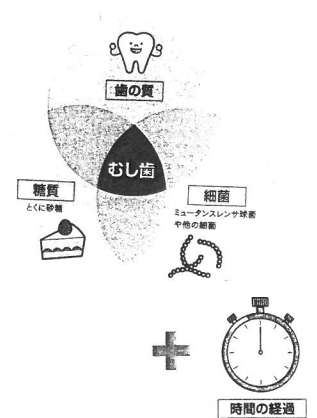
磨く順番を決める

歯科検診の日程が決まりました。

9月8日(火) きれいな歯で検診を受けましょう。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、ブラッシング指導はありません。

虫歯の発生メカニズム 【カイスの3つの輪と時間】

- ① 歯の質が弱い、唾液の分泌が少ないなどの体質
- ② 虫歯に関わる細菌が多い
- ③ 細菌の栄養源となる糖質を頻繁にとる
- ④ それに歯がさらされる時間が長い





(参考) 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月4日)から抜粋

「新しい生活様式」の実践例

6月の保健行事

月日	検診内容	時間 対象者	場所
6月4日(木) 実施済み	心電図・結核検診	昼間主 13:00~ 夜間主 17:30~ 新1年生	心電図 (会議室) 結核検診 (生徒昇降 口に検診車バス待 機)
6月11日(木)	尿検査第1回目	昼間主 11:10 まで 夜間主 17:30 まで 全生徒	保健室前廊下 クラスのトレイに 容器を差し込む
6月12日(金)	尿検査第2回目	昼間主 11:10 まで 夜間主 17:30 まで 未検査者	保健室前廊下 クラスのトレイに 容器を差し込む
6月25日(木)	尿検査第3回目	昼間主 11:10 まで 夜間主 17:30 まで 未検査者・再検査者	保健室前廊下 クラスのトレイに 容器を差し込む
6月26日(金)	防災避難訓練	昼間主・夜間主	後日詳細

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない