

保健だより

福島中央高校 保健室 令和2年5月29日

来週から給食が再開します。給食を食べるときは、どうしてもマスクをはずさなくてはならないので、感染リスクが高まります。次の注意事項をよく守って、感染予防につとめてください。



① 給食の前に、ハンドソープをつかって、ていねいに手を洗う。

- ・手をきれいに洗った後に、アルコールで消毒すると、より安心です。

きれいな
ハンカチを
忘れないで
持ってきて!!

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)

② 給食を食べる直前まで、マスクをはずさない!

- ・料理を選ぶときも、マスクはきちんとしててください。
- ・その時も、できるだけ、おしゃべりをしないでください。



③ テーブルの座席は交互に座り、勝手にイスを動かして、他の人に近よったりしないでください。

④ 給食を食べている間は、おしゃべりをしないでください。

これからの健康診断

休校が続いたため、今年度の健康診断の日程が変更になっています。下記の日程で行いますので、心の準備をお願いします。

6月2日(火) 内科検診...全生徒

18:40~授業中におこないます。

6月9日(火) 尿検査2回目

6月16日(火)・17日(水) 歯科検診...全生徒

1校時目におこないます。

歯みがきをしてきてください。

6月23日(火) 尿検査3回目

新型コロナウイルス感染症予防で 大切なのは「手洗い!!」

手についたウイルスを、口や鼻、目から入れないためにも、こまめな手洗いが大切です。

手洗いの、5つのタイミング



マスク熱中症に注意!!

これからの季節は気温が上昇して、暑い日が多くなり、熱中症に注意が必要です。特に今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクをいつも着けていなくてはなりません。マスクをしていると、さらに熱中症になりやすくなります。

〈なぜでしょうか?〉

- マスクをしているので、熱がこもりやすくなります。
- マスクの中は湿度が高いので、のどが渇いていることに気がつきにくく、知らないうちに脱水が進んでしまいます。
- マスクをしたままの作業や運動は、呼吸がしづらく、疲れやすくなります。
- マスクをしていると、ついつい水分をとることが少なくなります。
- このところの外出自粛で、体力が落ちています。

このような理由で、今年は特に熱中症に注意が必要です。

〈熱中症にならないために〉

- いつもより、こまめに水分補給をしましょう。
のどの渇きを感じる前に、水分補給をすることが大切です。
- 暑さを避けて過ごしましょう。
じょうずにエアコンを使いましょう。
- どうしても暑いときは、まわりに人がいないことを確認してから、マスクをはずし、こもった熱をにがしましょう。
- 日頃から体力をつけましょう。
そのためには、十分な睡眠
適度な運動
バランスのとれた食事
が大切です。



歯をきれいにしたあとは… 私もきれいにしてみよう。

汚れはとれても… 濡れたままにしないで。しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。

たくさん動きました… そろそろ交換を。毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1か月を目安に交換しましょう。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るの大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう



歯周病がからだ全体に影響するってホント?

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

それが血管から入り込むと

心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。
早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは
しっかりと