

保健だより 11月

11月
大田原市立金田北中学校
養護教諭 國峯

今シーズンは早い時期からインフルエンザが猛威を奮っています。また、インフルエンザやコロナの診断はつかなくても、発熱、かぜ症状を訴える生徒は多くいます。

一日の寒暖差が大きく、空気も乾燥しており、体調を崩しやすい時期です。感染対策をもう一度見直し、基本的な生活習慣（食事、運動、休養、睡眠等）を整え、健康な学校生活を送れますよう、御協力をお願いします。

感染症を予防しよう

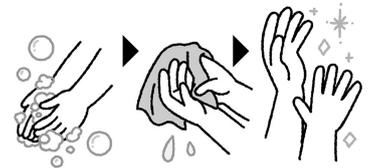
(1) 「基本的な感染対策」について

現在、学校での感染症集団感染予防のため、マスク着用をお願いしています。今後も発生の動向を見ながら着用継続のお願いを判断していきます。

新型コロナウイルス感染症対応のために行ってきた感染対策は、インフルエンザ対策（飛沫感染対策、接触感染対策）としても有効です。

「ノロウイルス」等、一般的なアルコール除菌が効きにくいとされるウイルスもありますので、まずは「石けん、流水による手洗い」を行い、その後、清潔なハンカチで手を拭きましょう。

きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです



(2) 常時換気を行っています

これから寒さが厳しくなってきます。教室は常時換気を行っていますので、防寒対策をお願いします。

(3) 咳エチケットを守りましょう

「咳エチケット」とは？

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。

マスクを着用していたとしても、咳やくしゃみの時には顔を背けたり人との距離をとったりして飛沫が飛ばないように気配りをすることも大切です。忘れずに咳エチケット

意外に飛びます…



忘れずに咳エチケット



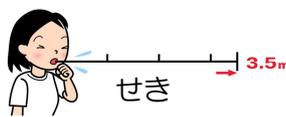
袖や上着の内側で覆う



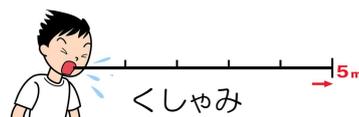
ティッシュで鼻と口を覆う



1m
会話



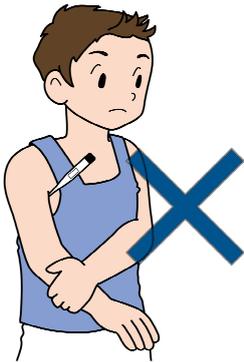
3.5m
せき



5m
くしゃみ

飛沫は
こんなに
飛びます！

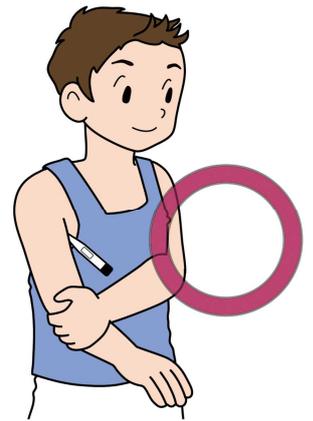
体温計の正しい使用方法について



保健室で体温測定を行う時、体温計の使い方について教える機会が多くあります。
←実は、このように、上から脇の下に挟むと正確に測定できません。

体温計を下から差し込み、脇の中心部に体温計の先を→当てるようにします。

体温計が密着するように、反対側の手で腕を押さえます。
ぜひ体温計の使用方法について、確認をお願いします。



歯科講話を実施しました



10月5日、歯科衛生士の石川様、丸山様をお招きし、歯科講話を実施しました。

全学年歯垢染め出しとブラッシング指導、デンタルフロスの使用法、フッ化物洗口の方法の確認を行いました。

また、学年に応じた内容で、8020運動や口腔機能チェック、全身疾患との関係、歯周病等について学習しました。

生徒の感想

1年生

- 歯が病気になる前に自分からも対策ができることが分かった。染め出しを見てみると一部の所が赤くなっていたので、今度からはそこを意識して磨きたい。
- 8020運動について詳しく教えてもらうことができた。歯と歯の間は、デンタルフロスを使うと良いことが分かった。歯医者さんで、定期的に検診を受けたいと思った。誤えん性肺炎にならないように気をつけたい。

2年生

- タバコを吸っていたり、歯周病を放置していると、様々な病気の原因にもなるのだと分かった。
- 歯の健康は、人生の健康に大きく影響すると分かった。歯が衰えてしまうと、歯周病になりやすくなり、他の病気にかかることもあると知った。自分が思っていた以上に歯周病は怖いものだと知った。

3年生

- 歯より硬いものや義歯と自分の歯の咬合力の差などが分かった。
- むし歯になる仕組みや日本と海外の比較、実際にプラークを染め歯磨きとフロスで除去する体験などとても面白く勉強になった。
- 小学校のときから行っているフッ化物洗口がとても大事だったことが分かった。