

ほけんだより 6月

For Mental and Physical Health 2022年6月号 松原中 保健室

今年は、3年ぶりに体育の授業で水泳が行われます。学校のプールや更衣室を、職員や体育委員で大掃除をし、ようやく使えるようになりました。まだ全国、県内の感染状況はゼロではないため、更衣室では、壁向きに更衣をし、会話をせず、すばやく更衣をすませて退室するようにお願いします。密をさけるため、プールには、1時間に1クラスずつ入るように計画しています。

生徒のみなさんも数年ぶりの水泳に楽しみの方も緊張して不安な人もいるかもしれませんが、大切な体育の授業ですので、先生の話をしっかり聞いて安全に水泳学習に取り組んでほしいと思います。

水泳授業に向けて・・・爪の長い人がとても多いです。

かならず、爪を切って、耳掃除もきちんとして入るようにしてください。また、日焼け止めクリームはプールの水を汚す原因になりますので、ラッシュガード等で対応するようよろしくお願いします。

スクールカウンセラー来校日

6月10日(金) 17日(金) 志田先生

6月 8日(水) 22日(水) 倉田先生

予約制 一人50分程度

※相談してみたいなという人は、ぜひ担任の先生か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。

保護者の方も利用していただけます。

今年の歯科健診では、どの学年も「歯垢・歯肉・歯石」にチェックが入る生徒がとても多かったように思います。マスクの影響でお昼の歯みがきは困難でも、朝晩だけでも自宅で丁寧に歯をみがく時間が確保できるといいなと思いました。

時間をみつけて一度、歯医者さんでクリーニングをしてもらうこともおすすめします。

あなたはきちんとみがけてる? 6月4日~6月10日 歯の衛生週間

多くの人は、歯を「みがいてる」けれど、「きちんとみがけていない」人が多いのかもしれない。

歯みがきは食後3分以内が効果的!
むし歯がでやすいのは食後5~20分。
食べたらずいぐみがく
学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう!
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。
あーん
1か所も10回くらいみがくといは

歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策!

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです!

歯肉が赤く腫れて出血する...
丸く厚みがありふくらんでいる歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

子どものマスク着用について



人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合
においては、マスクを着用する必要はありません。
また、就学前のお子さんについては、
マスク着用を一律には求めています。



就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞離れて行う運動や移動、
鬼ごっこなど密にならない外遊び
- ＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、
会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、

プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際

※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう

※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。

気をつける
ポイント

▶ 夏場は、熱中症防止の観点から、マスクが必要な場面では、
マスクを外すことを推奨します。

▶ マスクを着用しない場合であっても引き続き、手洗い、
「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。

※その他地域の状況に応じて、講じられている対策がある場合、それを踏まえ対応をお願いします。



新型コロナウイルス
感染症予防のために
（厚生労働省HP）



ひとくらし、めいめいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

文部科学省

新型コロナウイルスに関連した感
染症対策に関する対応について：
幼児・中高・特別支援学校に関する情報
（文部科学省HP）

