

保健だより

令和2年8月

いわき総合高校 保健室

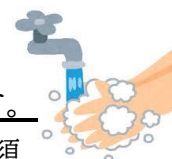


夏休みが明け、毎日暑い日が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか？こまめな水分補給を心がけ、熱中症予防に努めましょう！

改めて確認したいこと！～新型コロナウイルス感染症対策について～

① とにかく手洗いが重要！

手指についたウイルスを減らすには、ハンドソープによる手洗いが最も重要です。
効果的な手洗いによって物理的にウイルスを落とすことができれば、手指のアルコール消毒は必須ではありません。手洗いがすぐにできない状況ではアルコール消毒も有効ですが基本は手洗いです！



② 手指消毒用アルコール使用時のポイント！よく刷り込んで乾燥させる！

アルコール消毒は、アルコールが揮発するときの脱水作用で殺菌効果がでます。

みなさんは、手指消毒用アルコールを手にとったあと、しっかりと刷り込み、十分に乾燥させてから物に触れるようにしていますか？



乾ききっていない状態では、消毒の効果が期待できません。手指消毒用アルコールを使用する場合は揮発するまで十分に刷り込むことを意識しましょう！

③ 咳エチケット(マスクの着用など)

熱中症対策の観点から、屋外で周囲の人との距離(少なくとも2m以上)を十分に保てれば、適宜マスクを外すことも必要ですが、エアコンを使用している教室など、屋内の涼しい環境であればマスクを着用しましょう。

感染症にかからないためだけでなく、周りの人にうつさないという配慮も大切です。自分と、周りの大切な人たちを守る行動をしよう！



④ 毎朝の体温測定、継続できていますか？日々の体調管理を！

みなさんに改めてお願いしたいのが、家庭での毎朝の体温測定です。登校前、家庭において、体温測定や体調の観察(発熱や咳、倦怠感等の風邪症状はないか)を行いましょう。体調が悪いときは、無理をせず、しっかりと休むことも大切な行動です。症状が悪化する前に病院を受診することも大切です。毎日継続して健康観察をすることで、小さな体調の変化にも気づくことができますよ。



健康診断について



内科検診と歯科検診の日程が決定しましたのでお知らせします。
10月1日には歯科検診を予定しています。昨年度の歯科検診で**歯垢の付着や歯肉炎を指摘された人**がいると思います。**歯垢(プラーク)**は磨き残しが原因で、**歯垢の蓄積で歯肉炎を引き起こします。**

歯垢と歯肉炎は、**正しい歯磨き(ブラッシング)で改善できます！**歯科検診に向けて、**歯磨きの方法を見直してみよう！**

今後の健康診断日程

8/27(木)	内科検診 (3年次)
9/3(木)	内科検診 (2年次)
9/24(木)	内科検診 (1年次)
10/1(木)	歯科検診 (全年次)

ブラッシングのポイント

磨き残しが多く、歯垢が溜まりやすい場所は、**①歯と歯茎の間②歯と歯の間③奥歯の噛み合わせ④歯の裏側**です。

個人の歯並びに合わせた歯磨きをしましょう。次の**3つのポイント**に注意しながら磨いてみよう！

ポイント①

毛先を歯の面にあてる

歯ブラシの毛先を歯と歯茎(歯肉)の境目、歯と歯の間にきちんとあてる。歯茎(歯肉)に対しては45度の角度に毛先をあてて、歯ブラシを5mm幅程度で動かしましょう。



ポイント②

軽い力で磨く

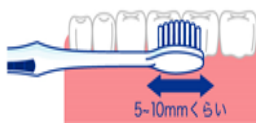
歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で。



ポイント③

小刻みに動かす

5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く。



歯磨きのアイテム選びも重要！

歯ブラシは、毛先が開いてしまうと歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢(プラーク)を落とせません。**歯ブラシは1か月に1本を目安に交換しましょう！**

また、人によって歯の形や歯並びは違いますので、自分の歯の状態に合わせて、適切な硬さ、形の歯ブラシを使いましょう。



参考文献: LION クリニカ(正しい歯の磨き方) HP

悩んだり、困ったとき、ちょっと聞いてもらうこと……大切です

本校には毎週金曜日にスクールカウンセラーの先生が来校されています。昼休みや放課後などでも利用することができます。話を聞いてほしい、相談したいことがあるなど、気軽に利用してほしいと思います。

なお、事前に予約が必要になりますので、利用したい人は保健室に予約を取りにきてください☆

9月の予約可能日は、4日(金)11日(金)18日(金)25日(金)です

