

6月のほけんだより

2022年6月29日(水)
活水中学高等学校
保健室

あじさいがきれいに咲いている時期となりました。気圧の変動も大きく、体の調子を整えにくい季節ですが、少しずつ暑さにも慣れていきましょう。教室でも冷房が入るようになりました。冷房によって体が冷えすぎないように衣服なども調整できるように準備しておきましょう。



様々な場面におけるマスク着用について

マスクの着用についての方針が変更されました。特に、夏場では熱中症予防を優先して、屋外でのマスクを外すことが推奨されています。マスクを外す際は、人との距離や会話に十分気をつけてください。屋内ではなるべくマスク着用の継続をお願いします。

		距離(2m以上)が確保できる	距離(2m以上)が確保できない
屋外	会話あり	マスク外してOK	マスク着用
	会話なし	マスク外してOK	マスク外してOK
屋内	会話あり	マスク着用	マスク着用
	会話なし	マスク外してOK	マスク着用

マスク外してもよい具体的な場面～学校生活 Ver～

【外してよい条件】屋外で十分な身体的距離が取れる場合、熱中症などの警戒が必要な場合など

体育

部活動

通学中

熱中症

更衣中や待機中(十分な距離が取れず会話あり)はマスク着用してください。

十分な距離が取れない場所などではマスク着用が必要ですが、熱中症にも気をつけてください。

口の健康について～感染症予防・口臭について～

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
 - ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと
- これも感染症予防の大切なマナーです

あれ？もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベアツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

ポイント
舌苔掃除の

- ◎ 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ◎ 専用のブラシを使うと効果的！口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。



保健室からのお知らせ

健康診断の結果、病院受診が必要な人には、受診勧告書を渡しています。

受診勧告書もらった人は、なるべく早めに病院受診をしてください。病院を受診する際には、学校からもらった受診勧告書を必ず持って行ってください。受診の結果を医師から記入してもらって、担任の先生または保健室へ提出してください。



冷房の使用を開始しました。

だんだんと気温が上がっています。学校でも冷房を使用し始めました。室内と室外の温度差が5℃以上になると、体調を崩しやすくなります。設定温度をしっかりと守るようにお願いします。教室では、冷房がよくあたる所などあるようです。周りの人のこともよく考えて使用してください。体調を崩しやすい人は、衣服の調節ができるようにセーターなど準備しておくといいと思います。つけっぱなしなどにならないように省エネを心がけてください。

