

# ほげんだより6月

大津高校保健室 2020.6.12

学校に日常が戻ってきました。引き続き、感染症対策をお願いします！！

「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」より

## ～日常生活を営む上での基本的な生活様式～

### □まめに手洗い・手指消毒

30秒かけて、水と石けんで丁寧に。手洗いでできないときは手指消毒。

### □咳エチケットの徹底

熱中症対策！マスクは適宜外して、新鮮な空気を吸って～

### □こまめに換気

エアコン使用時も換気は必要です！

### □身体的距離の確保

なかなか難しいですが、最低1メートル空けること推奨。

### □「3密」の回避

これも難しい…遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶとか。

### □毎朝の体温測定、健康チェック

発熱または風邪の症状がある場合はムリせず自宅で休養。

## 特に注意！！マスク熱中症！！【環境省HPより抜粋】

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。
- ・のどが渇く前にこまめな水分補給を。

※保健室でのコロナ対策として、来室者の検温は廊下で行っています。

また、発熱者は別室で休んでもらうことになります。

まずは、入口で要件を教えてください☆

## Let's 8020 「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」

8020というのは、自分の歯を大切にしていくと同時に生活習慣を整え、健康な体を保持するための目標です。

今年度はまだ歯科健診ができていません。2学期以降に行う予定をしています。むし歯は一度なってしまうと治らない病気です。少しでも違和感があれば、すぐに病院を受診してください。また、むし歯のない人も年に1～2回、受診することをオススメします☆

まずは、日々のケアを頑張りましょう。

フッ素はむし歯予防に効果とされています。

### ○歯みがきの3つの目的○

#### ①歯垢や歯の汚れを落とす

デンタルフロスも使うと◎



#### ②ハミガキ剤のフッ素をすみ

ずみまで広げてむし歯を防ぐ  
フッ素の効果が減弱しないように1、2回のブクブクうがいでOK

#### ③歯ぐきをマッサージする

歯肉をマッサージし、血流をよくすることで、歯肉炎の治りをよくする。



### ～内科健診のお知らせ～

6月29日(月) 6月30日(火) 7月2日(木) 7月6日(月)  
上記4日間で、全クラスを行います。  
詳しい日時については、改めて担任の先生から連絡してもらいます。



### ～SC来校予定日(6月・7月)～

6月12日・19日・26日

7月3日・10日・31日

☆予約は担任の先生または保健室まで

学校が通常通り動き始めました。体だけでなく、心にも疲れが出始めるころです。少しでもしんどいな、と思うことがあれば、一人で抱え込まず、身近な誰かに相談してくださいね。