

# ほけんだより



水戸市立石川中学校  
保健室 No. 3  
令和4年6月3日

梅雨入りの季節になりました。雨の日は空も暗く、なんとなく気分がすぐれず、体調も悪くなりやすくなります。また、暑さに慣れていないこの時期、急に暑くなった日は、熱中症も起こりやすくなります。熱中症は室外ばかりではなく、室内でも起こります。学校の水道の水を飲んだり、水筒を持参したりして、積極的に水分補給を心がけてください。

6月の保健目標は口腔の衛生についてです。給食後の歯みがきが習慣になっている石川中生ですが、新型コロナウイルス感染症に配慮しながら、きれいな歯を保つようにしていきましょう。

## 6月の保健目標は「口腔の衛生に努めよう」です



### 歯磨きで、ウイルス感染予防効果

ウイルス感染は、喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。従って口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われています。歯磨きだけしっかりすれば良いわけではなく、基本的な感染症対策をしっかり行ってください。



### 新型コロナウイルス感染症に対応しての給食後の歯みがきについて

(日本学校歯科医会より)



- 十分に換気する。
- 歯磨剤の使用を控える。
- 飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯みがき中はなるべく口を結んで行う。
- 前歯の裏を磨くときは、口を手で覆いながら磨く。
- 歯みがき後のすすぎは、10m1くらいの少ない水で1回～2回行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。  
→流しに黄色いテープが貼ってあるので、その位置から吐き出す。
- 一度に多くの生徒が手洗い場で混まないようにする。→床に目印
- 自分の机でみがく場合は、磨いた後、机を消毒する。
- 歯ブラシの管理（消毒等）に注意する。

歯磨きでエアロゾルが飛び散らないように！



\*\*\* 保健だよりは、生徒の皆さんがお家の人と一緒に読んでください。別紙はコロナ禍の歯磨きについてです。\*\*\*



## 新型コロナウイルス感染症対策「新しい生活様式」について



子どもへの感染の特徴として、小児例は無症状者や軽症者が多いのですが、重篤な基礎疾患がある場合は重症化に注意します。オミクロン株は再感染のリスクの増加、ワクチンの効果を弱める可能性がある一方、入院リスクや重症化のリスクは低いと言われています。学校や家庭では気を緩めることなく、手洗いや咳エチケット、換気といったこれまでのインフルエンザ等の基本的な感染症対策に加え、感染拡大リスクが高い「3つの密」を徹底的に避けなければなりません。

この「3つの密」密閉空間・密集場所・密接場面を避ける行動が「新しい生活様式」です。この「新しい生活様式」は、休み時間や登下校など先生や保護者が見ていなくても、生徒の皆さん自身で行動しなければなりません。引き続き心がけていきましょう。



- 人と人との距離は1メートル以上空ける。(密集の回避)
- 飛沫を飛ばさないように熱中症の心配がなければ、マスクを着用する。(密接の回避)
- こまめな手洗い→水と石鹸で丁寧に洗うとウイルスは減ります！！

### 《手洗いの6つのタイミング》

- ① 外から教室に入るとき
- ② 咳やくしゃみ・鼻をかんだとき
- ③ 給食の前後
- ④ 掃除の前後
- ⑤ トイレの後



- ⑥ 共用の教材・教具（ほうきやモップ・跳び箱やマットやボール等）を使用する前後

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後	1回	約0.01% (数百個)
流水で15秒すすぐ	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(資料元: 感染症学雑誌, 80-496-500, 2006 から作成)

### お家の方へ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、朝晩の体調チェック・確認をお願いします。お子さまだけでなく、同居のご家族の健康管理にも留意し、体調が少しでも悪い場合には、無理をして登校せず、引き続き自宅で必ず休養するようお願いいたします。

# 唾液飛沫を飛ばさない 歯みがきのポイント

## ① 小さめの歯ブラシを使う



## ② 口を閉じてみがく



## ③ 静かに吐き出す



## ④ 人との距離を保って 会話をしない



唾液飛沫による感染のリスクを減らす  
ためにぜひ実践してください♪



詳細は日本歯科医師会HPで！

日本歯科医師会HP

日歯8020テレビ

<https://www.jda.or.jp/tv/index.html>

