

ほけんだより

水戸市立石川中学校
保健室 No. 3
令和5年6月1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、感染症対策にも歯の衛生は大切です。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」

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も行いましょう。



飛沫感染対策による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。
- 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、10ml 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。

→学校の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。

歯磨きでエアロ
ソールが飛び散ら
ないように！流
しの掲示物参照



保護者の方へ

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類感染症に移行されたことで出席停止期間も「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となりました。登校するときに保護者の方が、他の感染症と同じように「出席停止の登校届」を記入し、担任まで提出してください。

*** 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。***



暑くない始め、体がまだ暑さに慣れていないので、要注意！！



熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

