

☆！ほけんだより☆！6月

2020年6月
男鹿海洋高校
保健室

新型コロナウイルス感染症の臨時休業期間が終わり、学校が再開して3週間が経とうとしています。生徒の皆さんは、学校での生活も落ちつき、普段と変わりなく過ごし始めているのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスについては不明な点も多く、有効性が確認されたワクチンはまだありません。しばらくはこの感染症と共存した生活になりますので、引き続き感染予防を行っていきましょう。

裏面に、基本的な感染防止対策を継続する「新しい生活様式」の実践例をのせてあります。感染リスクを低減させつつ、学校での生活を楽しく過ごす工夫をしていきましょう。

なにか心配なことがあったら、遠慮せず保健室へ相談にきてください。



◎ 6月の保健目標 ～むし歯の予防と健康～

＜R2 歯科検診の結果＞

歯科検診後、『歯科検診結果のお知らせ』を配布しました。次の結果の方は、歯科医院で適切な治療・指導を受けてください

▼むし歯ありの人、要注意乳歯がある人

▼顎関節・歯列・咬合・歯石の状態・歯肉の状態で‘2’の人

▼CO：現在、むし歯と断定できませんが、むし歯になりかけている疑いがあります。口の中の状態が悪ければむし歯に移行する可能性が高く、逆に口の中の状態が改善されれば健全な状態に移行する可能性がある歯です。特に寝る前、歯みがきを丁寧に行なってください。
保健室でも相談にのりますが、心配な方は専門医のケアを受けましょう。

	1年生	2年生	3年生	計
☆ むし歯のない人	28人	15人	36人	79人
☆ 処置（治療）完了の人	12人	12人	18人	42人
★ むし歯がある人	13人	21人	14人	48人
★ 歯垢付着のある人	1人	1人	3人	5人
★ 歯肉の状態注意の人	1人	1人	4人	6人

※小西歯科医院 小西一峰学校歯科医さんのお話

「むし歯がなく口腔内のきれいな人と、むし歯の多い人の二極化がみられます。最近では、どこでもこのような傾向があります。」とお話してくださいました。『8020（80歳になっても20本自分の歯を保つ）』を目指して、‘歯みがき’を頑張りましょう！学校でも昼食後、さっとでも歯みがきができれば良いですね。



厚生労働省から、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例が示されました。今後の日常生活で参考にして取り入れていきましょう。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときには、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク