6月 保健だより

令和２年６月１日

我孫子市立白山中学校
保　健　室

長期の休業期間があけ、学校が再開しました。この日を心待ちにしていたと同時に、連日の報道から不安を抱えている人も多いと思います。新型コロナウイルス感染症予防と学校生活のリズムを取り戻すために、分散登校で少しずつ活動が始まります。自分や周りの人を感染症から守るために守ってほしいことを載せました。規則正しい生活で免疫力を強くするとともに、みんなで力を合わせてこの状況を乗り越えていきましょう。

「新しい生活スタイル」で感染症予防

3つの密を避ける

換気の悪い「**密閉**空間」

多数が集まる「**密集**場所」

間近で会話や発声をする「**密接**場面」

◆密にならないように、時間と心にゆとりを！！

＜毎日忘れずに持ってくるもの＞

①マスク着用（取り替えが必要な時のために予備マスクをバックに入れておく）
②健康観察カード（毎朝検温）
③ハンカチやタオル、ティッシュ
④水筒
⑤ランチクロス（給食がある時）

登下校・学校内での生活の基本

距離をあける

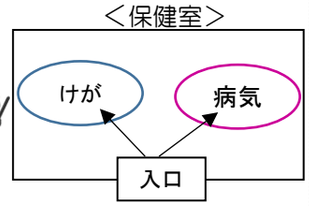
毎朝、登校するまで

☆　体温を測り健康観察カードに記入する。発熱やかぜの症状がある時は無理して登校せず、学校に連絡して家で休養する。
☆　右上の持ち物がそろっているか確認する。

学校の中では

☆　**マスク**を着用する。取り替えた時は学校で捨てずに、家に持ち帰って捨てる。
☆　こまめに**手洗い**をする。（朝教室に入る前、トイレの後、給食の前、移動教室の前後）
☆　階段の手すりやドアの取っ手、スイッチ、蛇口などの**共用部分にはできるだけ触らない**ようにし、触った後は手を洗うことを習慣にする。
☆　熱中症予防と流しの密を避けるため、**水筒を持参して水分補給**を行う。
☆　友達や先生と話をする時は、**大きな声を出さない**ようにする。
☆　文房具やハンカチなど**物の貸し借りはしない。**
☆　自分の席以外には座らない。
☆　人との**距離を1～2mあけて生活**する。
☆　教室、廊下、トイレは**常時換気**をする。
☆　体調が悪い時は先生に申し出て、**荷物を持って保健室へ**行く。

＜保健室＞



★　感染拡大防止のため、保健室内は「病気」と「けが」の対応スペースを分けています。それぞれの症状に合わせ、入口で確認してから入室してください。

おもしろほけん教室

［今回のテーマ］

織田信長を苦しめた病気

戦国の武将、織田信長。現在放送中の大河ドラマでは染谷将太さんが演じて話題になっています。気性の激しさで知られていますが、その信長にも健康面で悩みがあったようです。では、ここで問題です。

【 問　題 】

織田信長は、ある病気で悩まされていたそうです。
その病気とは、一体何だと思いますか？

ア. 便秘　　**イ**. 大腸がん　　**ウ**. 肝臓病　　**エ**. 歯周病（歯槽膿漏）

【 解答と解説 】

症状は相当進んでいて、あまりの痛みに耐えかねて、口の中に手を突っ込んで、自分で歯を抜いたこともあったといわれています。ということで、答えは**エの歯周病**（歯槽膿漏）です。

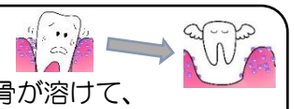
歯周病って、どんな病気？

◆歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気

＜最初の症状＞

歯ぐきから血が出たり、
腫れたりする（歯肉炎）

＜症状が進むと＞



最終的には、歯を支える骨が溶けて、
歯が抜け落ちてしまう（歯周炎、歯槽膿漏）

★　現在、歯周病は「世界一患者数が多い病気」で、小中学生の３人に１人は、歯周病の初期症状があると言われています。

【自分で気づく歯周病チェック】

☐　朝起きた時、口の中が粘っこい
☐　歯磨きの時、歯ぐきから血が出る
☐　食べものがかみにくいことがある
☐　歯と歯の間に、食べものがはさまりやすい
☐　歯ぐきが赤く、腫れている
☐　冷たいものが歯にしみて痛む
☐　口臭が気になる

♠　当てはまる項目が５つ以上ある時は、歯科医院で診察を受けましょう。

歯周病の予防は2つのケアが大切！！

セルフケア

・磨き残しの多いところをしっかり磨く
（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、
奥歯のかみ合う面と後ろ側、前歯の後ろ側）

プロのケア

・歯科医院で、年に１～２回
歯垢や歯石をとってもらう

♥歯の病気は骨の病気です。一生自分の歯で食べられるように、しっかり予防しましょう。