



保健だより 1月号



春日部市立豊野中学校
保健室
令和3年1月

新しい年が明け、3学期がスタートしました。今年、2021年は丑年です。うしは農作業や物・人を運ぶなど古くから生活に欠かせない動物でした。働き者、力持ち、おとなしい性格などからも、親しみのある縁起の良い動物と考えられてきたようです。丑年にあやかって、のんびりと穏やかに…今年も1年間、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。



保健委員会 活動記録



2学期末の大掃除で3学期に向けて加湿器をきれいに掃除しました。寒い中、一生懸命に自分のクラスの加湿器を洗ってくれていました。感謝でいっぱいです。3学期の活躍も期待しています！！

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、栄養バランスのよい食事をとる

適度な運動をして体力をつける

質のよい睡眠を充分にとる（寝る前のスマホはやめよう!）

感染症対策を心がける（手洗い、マスク、部屋の換気など）

上手にストレスを解消する（心も元気に!）

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが…

つい触ってしまう 目・鼻・口…

接触感染

向かい合っていない近くも 近距離は危険！

たくさんあります！ うっかり場面…

湯冷め

うたた寝



新型コロナウイルス感染予防のための歯みがきスタイル！

とある県で歯みがき中の飛沫が原因とされる新型コロナウイルス感染症のクラスターが報告されました。このことをうけて、保健委員会では、昨年12月に給食後の歯みがきについて緊急で実態調査を行いました。結果は以下のとおりです。

| | そう思う ややそう思う | あまりそう思わない そう思わない |
|--------------------------------|----------------|---------------------|
| ①水道付近が密になっている。（近い距離で歯みがきしている） | 13クラス | 1クラス |
| ②おしゃべりしながら向かい合って歯みがきをしている人がいる。 | 13クラス | 1クラス |
| ③教室や廊下を歩き回りながら歯みがきをしている人がいる。 | 11クラス | 3クラス |

（※特別支援学級を除く14クラスで実施）

給食後の歯みがきについて見直す必要があると痛感する結果となりました。学校だけでなく家庭でも感染予防のための歯みがきスタイル“ポイント5つ”を意識して歯みがきを実施してください。

- POINT 1 洗口場（水道）が混まないようにしよう
- POINT 2 歯みがき中の私語はやめましょう
- POINT 3 歯みがき中は口を結んだ状態で。前歯の裏をみがくときは口を手で覆ってみがきましょう
- POINT 4 うがいは少ない水で1～2回、吐き出すときは引く姿勢でゆっくりと
- POINT 5 片付けるときは、歯ブラシの清潔に注意
- ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
 - 密にならないように、時間帯をずらして行う。
 - 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。
 - 前歯の裏をみがくときは、特に飛沫が飛び散らないように注意。
 - ブクブクうがいは少ない量で行う。
 - 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。
 - 使用した歯ブラシは流水かよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。

※「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」一般社団法人 日本学校歯科医会より引用