

保健だより 11月号

令和3年11月15日
流山市立西初石中学校
保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空と柔らかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので、衣服で調節して、風邪をひかないように気をつけてください。



新型コロナウイルス・インフルエンザ両方の予防を徹底しよう！

新型コロナウイルスの対策は、引き続き、マスクの着用、手洗い、アルコール消毒の実施、密を避ける、換気など徹底していきましょう。現在、千葉県の感染状況は落ち着いていて、学校行事や部活動など少しずつ制限が緩和されてきました。しかし、油断は禁物です。これまで、同様に感染対策をしながら活動するようにお願いします。

インフルエンザの対策は、新型コロナウイルスの対策がそのまま有効です。ワクチン接種をする場合は、かかりつけ医とよく相談し、計画的に進めていきましょう。

かんせんしょうたいさく
感染症対策は「ま・か・し・て」！



秋冬も大事！汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない？そんな風に思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐに拭き取ったり、着替えたりせず、そのままにいませんか？この季節の冷たい空気に触れて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調を崩すことも……。油断せず、気をつけてくださいね。



コロナ禍での口のケア



Q. 歯みがきでウイルス感染予防効果があるって本当ですか？

A. 本当です。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係にあります。したがって、口の中がきれいになると喉の菌の量が減り、感染しにくくなると言われていきます。歯みがきだけしっかりやれば良いのではなく、基本的な体調管理、手洗い、うがい等も合わせてしっかり行ってください。

Q. 歯みがきは、だ液の飛沫が飛び散るので学校ではやめた方が良いでしょうか？



A. 歯みがきは大切ですが、飛沫が飛び散らないよう注意が必要です。そのためには、下の注意をよく読み、守って歯みがきをするようにしましょう。

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



POINT 1
洗口場が混まないようにしましょう
● ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
● 密にならないために、時間帯をずらして行う。

POINT 2
歯みがき中の私語はやめましょう
● 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。

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
● 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。

POINT 4
うがいは少ない水で1~2回、吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと
● プクプクうがいはできる限り少ない量の水(10ml)くらいで行う。
● 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。

POINT 5
片付けるときには、歯ブラシの清潔に注意
● 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。

