

# 保健だより



多摩市立多摩永山中学校 保健室

令和3年9月1日(水)

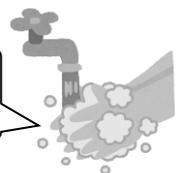
No.7

## 多摩市立学校の感染警戒レベルが最上位に！重ねてのお願いです！

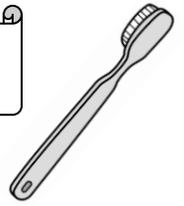
新型コロナウイルスのデルタ株への置き換えが進み、これまでに経験したことのない感染拡大の局面を迎えました。デルタ株は若年層へも親和性が高い特徴があり、中学生の感染者も増加、不安な夏休みを過ごしていた人もいたことでしょう。2学期が始まるにあたり、学校と家庭とで危機感を共有し、感染症対策が徹底できるよう、ご協力をお願いします。

- 発熱や倦怠感、のどの痛みや違和感、咳、下痢、嘔吐などの風邪症状があったり、普段と体調が少しでも異なったりする場合は、自宅で休養します。同居の家族に同様の症状がある場合も同じです。  
回復したとしても、24時間は自宅で経過をみて、ぶり返しが無いことを確認してから登校になります。
- 本人、同居の家族に感染の診断、濃厚接触判定、PCR検査を受けるよう指示があった場合、登校できません。その場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。
- 新型コロナワクチンを接種するために欠席する場合や、接種後に発熱した場合は出席停止とします。副反応であることが明確であれば、解熱後24時間を待たずに登校が可能です。ただし、発熱や注射部位以外の症状がある場合は、接種した医療機関に相談してください。感染の可能性が完全に否定できてからの登校となります。
- 登校時に、検温と健康チェック表を用いた健康観察を継続します。毎日忘れずに自宅で記録しましょう。
- 登校後、学校で体調不良が起きた場合、家庭に連絡し早退とします。休養したい、教室に戻りたい、という要望に、現在おこたえできない状況であることをご理解ください。持病や体質の問題で朝から体調が悪い時は、自宅で療養し、症状が落ち着いてから登校してください。
- 校舎内は、気候上可能な限り常時換気を徹底します。空調が効きづらくなります。熱中症対策をとりましょう。
- マスクは鼻と口を覆い、隙間ができないよう着用します。飛沫捕集効果の一番高い不織布マスクをお勧めします。効果は不織布マスク > 布マスク > ウレタンマスクの順に効果があるとされています。
- 運動時は身体へのリスクを考慮し『マスクの着用は必要なし』とします。生徒が着用を希望する場合には否定するものではありませんが、体調の変化に注意していきます。
- 給食の際は、前後に手洗いをし、向かい合いを避け『黙食』とします。
- 基礎疾患などにより重症化リスクがある場合、主治医からの指示を担任・養護教諭へお知らせください。
- 感染症に対する不安や恐怖心などの負の感情が差別や偏見を生み出すと言われています。現在は誰が感染してもおかしくない状況です。他人の体調を思いやる気持ちは大切に、相手の感情を無視した言動は慎みましょう。

こまめに石けんで  
手洗いしよう！！



## 歯科ブラッシング講習での質問に、大蔵先生がお答えします！



Q1、矯正をしていて、歯と歯の間がうまくみがけません。どうしたらうまく磨けますか？

A1、歯ブラシの毛先が汚れている場所に届かないと当然ですが磨けません。矯正装置の下、あるいは上などに毛先が届くように自分なりに工夫する必要があります。2列ブラシや特殊な歯ブラシもありますが、通常の歯ブラシでヘッドが小さめの柔らかい毛を選択してください。通院している歯科医院の歯科衛生士さんに指導を受けるのが最もよいのではないのでしょうか。

Q2、親知らずが生えてきて、前歯がガタガタになってきました。親知らずを抜けば、歯並びは戻りますか？

A2、特に下顎の前歯は、親知らずに後方から押されるとガタガタしてきます。歯並びのためには、抜歯をする必要がありますが、抜歯してもガタガタになった歯並びは治りません、しかし、より悪化することは防げます。歯並びを治したい場合は、歯科矯正を標榜している歯科医院に相談されることをお勧めします。

Q3、姿勢が悪いのですが、今から心がければ、顎の成長・顔の見え方はよくなりますか？

A3、姿勢を正すことは健康のためにとっても大切です。ぜひ頑張ってください。顎の成長は、上顎はほぼ成長が止まってしまっていますが、下顎はこれから成長のピークが来ます。顔の見え方など、変化が期待できます。できれば歯列矯正を標榜している歯科医院の指導を同時に受けることをお勧めします。

Q4、顎関節症で固いものが食べづらいです。前歯や顎を鍛えるにはどうしたらいいですか？

A4、顎関節症は、主に顎の上下の位置関係のズレが原因になります。この部分は普段の姿勢も影響します。また、歯の噛み合わせの時に歯同士の関係も調べる必要があります。場合によっては歯を削合します。前歯や咀嚼を鍛えるという発想は危険な気がします。かえって頑張りすぎると悪化しかねません。歯科医院でちゃんと検査をして対応を相談してください。

近頃は、歯並びでなく、体調不良などを主訴に歯科矯正をすることもあります。

Q5、八重歯をうまく磨くにはどうしたらよいでしょうか？

A5、歯ブラシを縦に使うようにし、毛先を歯面に直角に当てて細かく振動するようにして磨きます。

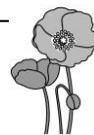
Q6、マスクを着けていると顎が痛くなります。気づくと口を開けています。どうしたらいいですか？

A6、マスクは必要な時に着けます。外で運動する時、苦しいのであればマスクを外し、休止して呼吸を整える方が賢明だと思います。実は口が開いていると、口を閉じている時よりも生体の防御力は下がります。せっかくマスクをしていても、口を開けていたら逆効果になりかねません。矯正歯科医は、口唇が閉鎖して鼻で呼吸しているか、舌はきちんと上顎の内側にピッタリ付いているか、姿勢は乱れていないか注意深く観察します。この点をクリアできないと、歯科矯正で歯列不正が治った後に、後戻りしやすく注意が必要です。

### 受診結果票の提出を！

学校健診で受診が必要との結果だった人のうち、夏休み中に治療を済ませた人は、受診結果票の提出をお願いします。用紙を紛失してしまった場合は、保護者の方の一筆メモでも構いません。よろしくをお願いします。

### 香害に注意！



柔軟剤や制汗剤などの香りで頭痛や吐き気がするという相談が全国的に増えているそうです。保健室に頭痛を訴えて来る人の中にも、香りが原因という人がいます。自分にとって快適な香りでも、不快を感じる人がいることをご理解ください。香りの強さの感じ方には個人差があります。香りの必要性を考え直し、使用料の目安を参考に、周囲に配慮をお願いします。