

ほけんだより

令和3年1月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

三学期が始まり、寒い日が続いています。道路の凍結による転倒で負傷した人が多い日もありました。徒歩でも自転車でも原付でも、路面の状態が悪いときは、いつも以上に速度を落とし、曲がり角では一時停止をするなど、転倒防止・けが予防を心がけましょう。

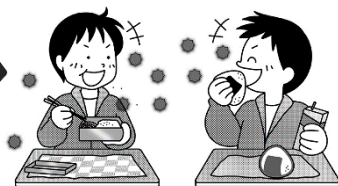
新型コロナウイルス感染症は、昨春以降2度目の緊急事態宣言が発出されている地域があり、徳島県でも感染者が増加しています。引き続き、①手洗い、②マスクの着用、③換気、④身体的距離の確保、⑤栄養バランスのよい食事、⑥適度な運動を心がけ、⑦体調が悪いと感じたら、無理をせず休養しましょう。

☆あなたは OKマスク? NGマスク?

それ、濃厚接触です



向かい合っても
いなくても
近距離は
危険!



感染症を防ぐためには、
マスクを正しく使用することが大切です。

NGマスク

- あごが出ている。 • 鼻が出ている。
- あごに付けている。

OKマスク

- 鼻の形に合わせてワイヤーを折る。
- 顔のサイズに合ったマスクを広げて付ける。
- 顔とマスクの間にすき間ができないようにおさえて、あごの下までおおう。

マスクを外すときは、

- マスクの表面は触らない。
- マスクのひもを持って外す。
- マスクを外した後は手を洗う。

☆学校保健委員会が開かれました

12月8日(火)、友成学校医、阿部学校歯科医、細川学校歯科医とPTA家庭教育研修部から2名の保護者の方に御参加いただき、本校生徒の健康診断結果や保健室利用状況の報告、感染症予防対策や健康課題に対する取組などについて話し合いました。

◆健康診断の二次検診受診率や治療率の向上を◆

尿検査や肥満の二次検診を受けられていない人は、医療機関を受診して、その結果を保健室に提出してください。

歯科健診でむし歯などがあった人は、歯科で治療をしてください。

視力検査で見えにくかった人は、眼科で精密検査を受けて、必要に応じて眼鏡やコンタクトレンズで視力を矯正してください。

◆ウイルスが飛散しないように工夫を◆

歯磨き：しゃべりながら磨かない。

口をゆすいだ後は、高い位置から吐き出さない。

トイレ：ウイルスは便にも含まれ、流すとしぶきで汚染する。ふたがあればふたをして流す。

手洗い：粘膜から感染するので、手を顔に持って行かないように気をつける。せっけんである程度の殺菌作用があるので、食事前や顔を触る前には手を洗う。

◆歯のけが予防や歯と口の健康保持を◆

けが予防：運動中の衝突等で歯が折れないように、マウスガードで予防することが大事。練習の時も使用するとよい。

歯磨き：時間をかけて、きちんと歯垢を取ることが大事。

【イエテボリ法】

フッ素入り歯磨き粉のむし歯予防効果を大きく引き出す歯磨き方法

- ①歯ブラシに2cmの歯磨剤をつける。
- ②歯磨剤を歯全体に広げる。
- ③2分間ブラッシングをする。
- ④歯磨剤による泡立ちを保つ。
- ⑤歯磨剤を吐き出さずに10mlの水を含む。
- ⑥30秒間そのまま洗口する。
- ⑦吐き出した後、うがいをしない。その後2時間は飲食をしない。