

北条高校保健室  
令和2年6月

学校再開から約1週間が経ちました。学校にみなさんの笑顔や元気な声に戻ってきて、とてもうれしく思っています。これから梅雨入りを迎え、蒸し暑い季節となりますが、引き続き手洗いや咳エチケットなど新型コロナウイルス感染予防に努めましょう。

### 6月の保健目標

梅雨対策をしよう  
歯の健康に留意しよう



学校再開後も...

## 新型コロナウイルスの感染予防に努めよう

### 登校前に体温を測ろう

○毎朝検温し、結果を生徒手帳に記入しましょう。SHRで担任が確認します。

※学校に非接触型体温計を準備しています。



○発熱や咳などの症状が見られる場合は、自宅で療養しましょう。

### こまめに、正しく手を洗おう

○外出後、食事の前など、石けんでこまめに手を洗いましょう。

○指先、指の間、手首も忘れずに！



○清潔なタオル・ハンカチを必ず持参しましょう。



### 咳エチケットを徹底しよう

○マスク(色や素材はどのようなものでも構いません。)を着用しましょう。

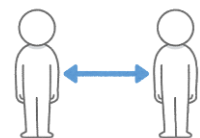


※電車やバスなどの公共交通機関を利用するときは、必ずマスクを着けましょう。

○マスクがない場合は、ハンカチやティッシュ、袖で口・鼻を覆い、くしゃみや咳をするようにしましょう。

### 3つの「密」を避けよう

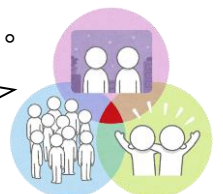
○授業中だけでなく、休み時間や登下校時、ソーシャルディスタンスを保つようにしましょう。

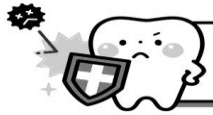


※5分間の会話で、一回の咳と同じ飛沫が飛ぶと言われています。

○学校外でも、「密閉」「密集」「密接」となる場所は避けましょう。

感染のリスクが高まります！

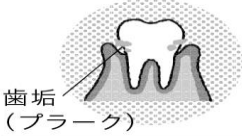
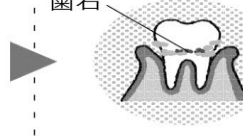

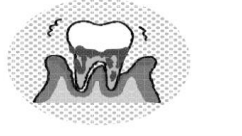




# 歯周病 主な症状と予防法を知ろう

## 歯 歯周病とは？

歯垢（プラーク=細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。それが進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて歯を支えられなくなってしまう。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めなくなり、口臭も発生するようになります。

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
			
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

## 歯 予防法は？

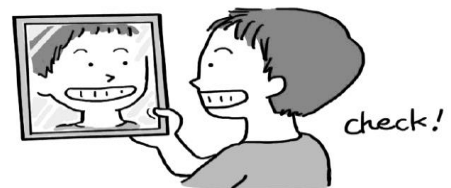
### 予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後のていねいな歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなどを使うことも有効です。



### 予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかないうちに歯肉炎から歯周炎に…ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意を払うことも大切です。



## 6月の健康診断について

- 2日・3日 尿検査（一次①）
- 18日・19日 尿検査（一次②）
- 18日 内科検診（3年次）
- 22日 結核検診（1年次）
- 25日 内科検診（2年次）
- 30日 尿検査（二次①）

### 検診における感染症対策

- ・全員マスクを着用します。
- ・検診前に体温の確認、手指の消毒をします。
- ・検査場に入室する人数を制限します。
- ・検査場は常時換気をします。
- ・待機中も「密」にならないよう指導します。

※歯科検診・眼科検診は、二学期に延期となりました。