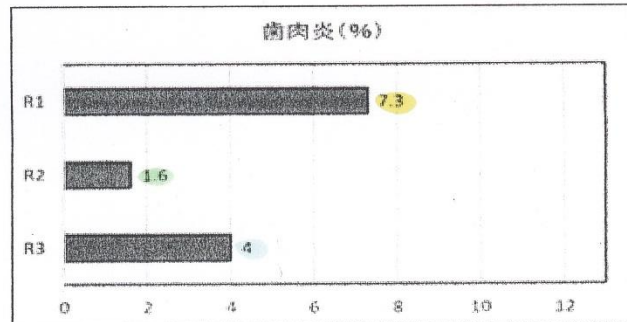
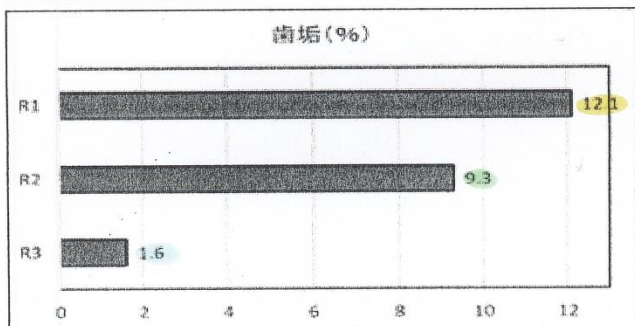
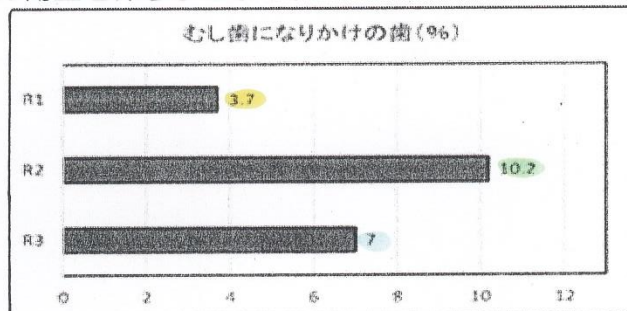
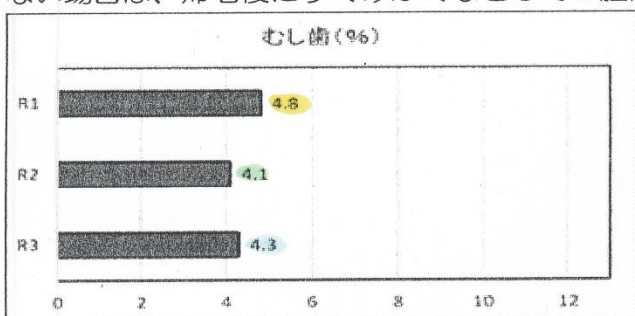


ほけんだより 6月

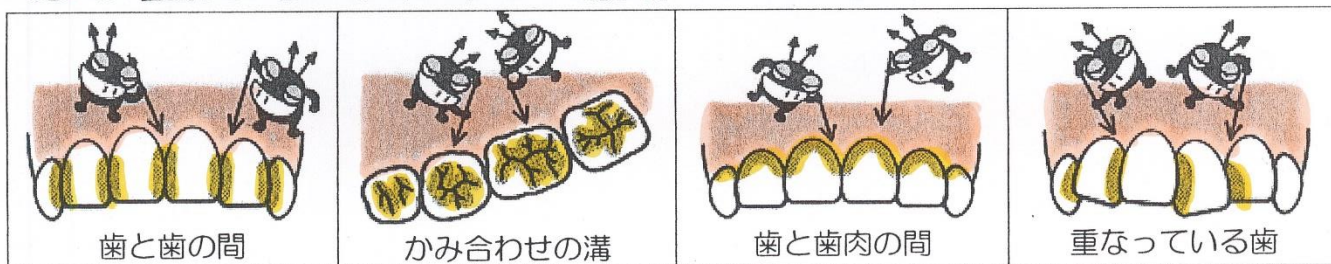
千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年6月9日)

コロナ前後で歯科健診結果を比べてみたら？

昨年度から、飛沫感染予防のため給食後の歯みがきは個人で実施することになり、むし歯になりかけの歯が約3倍に急増しました。今年度はやや減少したものの、コロナ前と比較すると約2倍です。むし歯は大きな変化なし、歯垢はかなり改善されていますが、歯肉炎は昨年度よりやや増えています。こうした結果から、毎回みがけてはいるけれど、給食後から次の歯みがきまで食べかすが残った状態が長時間続き、むし歯になりかけの歯が増えているのではないかと考えられます。昼休みに磨けない場合は、帰宅後にすぐみがくなどして口腔内の衛生を保ちましょう。



むし歯になりやすい場所 BEST4!



上手な歯みがきのコツ



毛先が開いたら歯ブラシを交換しよう!

*** フール学習の感染症対策 ***

<p>①健康チェック表とプールカードに〇があれば見学（アレルギー除く）</p>	<p>②見学の場合は帽子と水筒を忘れずに</p>	<p>③水泳前はアリーナ更衣室でマスクのまま密を避けて着替える</p>
<p>④タオルとマスクケースを入れたプールバックをプールサイドまで持って行く</p>	<p>⑤先生の指示でマスクを外し外した後はしゃべらない</p>	<p>⑥シャワー後に体をふき、マスクをつけてからプール更衣室で密を避けて着替える</p>

いつもと違う症状があったら見学、マスクを外したらしゃべらないことが大切です！

*** 熱中症の予防には暑熱順化を ***

体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。汗をかける体を作って熱中症に備えましょう。

<p>軽い運動から始めて汗をかく</p>	<p>お風呂にを使って汗をかく</p>	<p>エアコン温度は25～28℃</p>
----------------------	---------------------	----------------------

*** 感染性胃腸炎に要注意 ***

保育園や幼稚園などで、感染性胃腸炎が流行しています。嘔吐や下痢などの症状がある場合は登校を控え、早めにかかりつけ医に相談しましょう。感染性胃腸炎と診断された場合は、出席停止になるので登校許可書が必要です。登校後に吐気や腹痛がする場合は、がまんせず早めに申し出てください。嘔吐しそうな場合は黒ビニールに上手に吐きましょう。もしもトイレなどで嘔吐してしまった場合は、使用禁止にして塩素消毒が必要なので必ず申し出てください。

<p>学校お休み の病院行く</p> <p>嘔吐や下痢は登校を控える</p>	<p>下痢が止まら ない吐きも する...</p> <p>吐気がしたら黒ビニール常備</p>	<p>おしこ教之？ くればいかに</p> <p>黒ビニール 使えね</p> <p>気持ち悪く 吐きそう</p> <p>使用禁止には 塩素消毒するから 下痢</p> <p>急に気持ち悪く なるトイレで吐い てしまいました...</p> <p>嘔吐したらすぐに申し出る</p>
--	--	--

トイレ後や給食前はシャボネットですっきり手洗いし、清潔なハンカチで手をふきましょう！