



保健だより 6 月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和2年6月5日
鳥取商業高等学校

昨日、本年度の歯科検診を実施しました。要受診の指摘を受けた人は、必ず受診しましょう。

「歯・口の健康」は、生活習慣の小さな窓

「歯・口の健康」は、毎日の生活習慣（食事、歯磨き、免疫力）の積み重ねで成り立っています。生活習慣がうまく積み重ならなると、むし歯や歯肉炎になります。見過ごすことができない鳥商生の健康課題の一つは「未処置歯（むし歯）が多いこと」です。

昨年度の健康診断の結果、未処置歯（むし歯）がある生徒は21.8%（一昨年23.4%）でした。これは、5人に1人が治療していないむし歯があるということです。昼休憩に、歯磨きをしている生徒をよく見かけますが、学校歯科医から「きちんと磨けていない」「歯石が多い」「要観察歯肉炎（GO）も多い」という指摘を受けています。また、部活の忙しさを未受診の理由としている生徒が多くみられました。今年は、感染症予防のこともあり、時間的な余裕もあるはずです。

子育て王国鳥取県では、18歳の3月までは1回530円で治療を受けることができますので、ぜひ、高校を卒業するまでには、治せるものは全て治療しましょう。

ここ一番で、自分の力が発揮できるために！

スポーツでも学習においても、パフォーマンスを上げるためには自己管理が大切です。ここ一番の時に、自分の持っている力を最大限に発揮するためにも、むし歯を治すことから始めましょう。

そして、しっかりと噛みしめて、いざというときに本来の力を発揮してほしいものです。今年の歯と口の健康週間の標語が、本校の学校保健目標と似ていて嬉しく思いました。実践しましょう。



CG: 3-3 松田琴里さん

令和2年度 歯と口の健康週間（6月4日～10日）標語

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

●8020運動を進めよう（80才になっても20本の歯を保とう）

●一生自分の歯で食べよう ●午後のスタート ハミガキから

8020 推進財団から、冊子『自分の歯で一生おいしく食べるために～10代からはじめる8020』が保健室に届いています。興味のある人は読んでみてください。

こまめな水分補給で、熱中症を予防しよう！

最近、暑くなってきましたね。感染症予防でマスクを着用しているこの頃ですが、裏面の「新しい学校生活様式（改定版）」を読んで、感染症予防にも熱中症予防にも気をつけましょう。

▼主な改訂点は以下のとおりです。

- ・新型コロナ克服3カ条を記載したこと。
- ・「熱中症など健康被害が発生する可能性が高い場合はマスクを外してください。（体育の時間はマスク着用不要）」を追記したこと。

鳥取型「新しい学校生活様式」を実践！

鳥取県への緊急事態宣言の解除は「終わり」ではなく、長期間、新型コロナウイルスとともに社会で生きていく時間（とき）の「始まり」です。気を緩めれば感染拡大を起こしかねません。

児童生徒のみなさん一人ひとりが鳥取型「新しい学校生活様式」について自分で考え、感染予防や拡大防止に仲間と一緒に頑張って取り組み、新しい学校生活をつくっていきましょう！

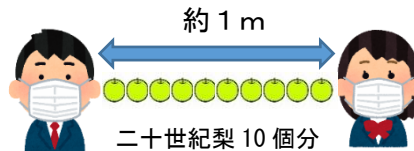
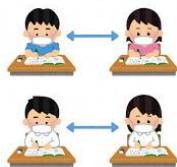
鳥取県教育委員会

新型コロナ克服3カ条

1 人と人 ^{あいだがあいだ} 間が愛だ

人と人とが約2m離れば、飛沫感染防止で安心！

教室ではマスクを着用して児童生徒同士が可能な限り約1m離れて学ぶ工夫をしましょう。



できるだけ2m空けよう！

2 三つもの ^{みつだ と みすだ} 密だとミスだ

三つの「密」（密閉、密集、密接）を避けましょう！

校内ではマスクを着用し、こまめに手洗いし、定期的に換気をしましょう。ただし、熱中症など健康被害が発生する可能性が高い場合はマスクを外してください。（体育の時間はマスク着用不要）



鳥取型「新しい学校生活様式」を

3 幸せは ^{よぼうでよぼう} 予防で呼ぼう

- ☐ 登校前に検温し、体調を確認しましょう。
- ☐ 発熱や風邪症状などがある場合は、無理をせず自宅で休養しましょう。
- ☐ 登下校時にマスクを着用しましょう。特に、公共交通機関（列車やバス）を利用する場合は、マスクを着用し、車内で密集しないようにし、会話は控えましょう。
- ☐ 登下校直後や昼食前等に30秒程度かけて流水と石けんでしっかり手を洗いましょう。
- ☐ 冷暖房中でも授業の合間の休憩時間に2方向の窓を同時に開けて換気をしましょう。
- ☐ 授業中のグループ学習は、真正面での会話は避けて、長時間にならないよう工夫しましょう。
- ☐ 昼食時には、対面とならないよう工夫しましょう。

一人ひとりが工夫できること

◎部活動

- ・活動前に健康観察
- ・活動中のこまめな手洗い、消毒
- ・マイボトルで水分補給
- ・部室や更衣室の利用は短時間
- ・活動時間を守って、きまりよく
- ・円陣、大声は控える

◎家庭生活

- ・読書の時間をつくる
- ・今自分ができることを考える
- ・保護者と未来を語る
- ・買い物はなるべく人混みを避け短時間
- ・大規模なイベントへの参加は避ける
- ・3密になる場所には行かない

家に帰ったらまず手洗い！！

