



本格的に梅雨に入りました。気温も高く蒸し暑くなる時期ですが、皆さん熱中症対策は万全でしょうか。気温が高い日の感染症対策は、熱中症のリスクが高まります。この時期は熱中症対策も意識して行いましょう。

新型コロナウイルス感染症について

鳥取県では「感染症対策推進月間」として今月末まで引き続き感染対策の徹底が要請されています。その中で学校内の「マスクの正しいつけ方」の記載がありましたので紹介します。

「感染対策推進月間」マスクの正しいつけ方 ～学校～

- 5月23日に国の基本的対処方針が改正され、マスク着用の考え方が示されたところ。
- 学校においては、引き続き、従来どおりのマスク着用の柔軟な対応を行うなど、感染防止対策を徹底しましょう。

原則、マスク着用

身体的距離が十分とれない場合、換気が不十分な場合等

以下のような場合は、マスク着用は不要

屋外で十分な身体的距離が確保できる場合、熱中症等の健康被害が発生する恐れがある場合等

- 外遊び(2mの身体的距離が保てる)
- 体育・部活動(更衣室や待機中はマスク着用)
- 夏場で熱中症の危険(登下校中で会話時はマスク着用)
- 自然観察(会話なし)

(参考) [2022年5月26日 特措法に基づく鳥取県新型コロナウイルス感染症対策本部\(第194回\)](#)

鳥取県教育委員会新型コロナウイルス感染症特設サイトより

⚠ 熱中症のリスクが高まる時期になりました ⚠



6月10日(金)LHR で各クラスの保健委員が熱中症予防のプレゼンをし、熱中症の予防方法、応急処置等の確認を行いました。これからもっと暑くなり、マスクをつけた状態では熱中症の進行に気づきにくいことがあります。皆さんも日頃から熱中症には十分注意をしてください。

熱中症にならないために…

暑い日は無理しない
外での運動、屋内でも蒸し
暑い場所は
控えましょう



水分・塩分を適度に
とり休憩する
OS-1 が効果的です



涼しい服装を心が
け、外出時は帽子
をかぶるよう
にする



体調の悪いときは危険
睡眠不足、カゼ気味、
下痢などの時は注
意しましょう



～見直そう！毎日の口腔ケア！～

今回は歯科検診について取り上げています。自身の検診結果や日頃のケアと照らし合わせて、よりよく改善をしていきましょう。



【学校歯科医の先生方からのコメント】

- ・全体的によくケアされている。
- ・磨きすぎて歯肉が退縮している生徒が数名みられた。
- ・歯肉炎多数。ブラッシング法について説明。
- ・虫歯は少ない。歯石や歯垢の残が多い。

受診を勧められた人は受診後の結果を保健室まで持ってきてください。



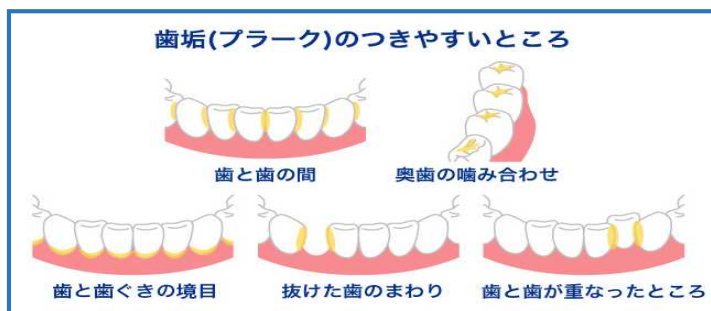
歯

のギモン

歯に関する知識について確認しておきましょう！

歯垢と歯石の違いとは？

虫歯や歯周病の原因は歯垢・歯石です。「歯垢」は食べかすではなく細菌の塊です。爪楊枝の先で擦ったぐらいの歯垢(1mg)の中には、虫歯や歯周病の原因になる細菌が数億個いると言われています。歯垢はきちんとした歯磨きで落とすことができます。「歯石」は歯垢が石灰化して沈着したものです。だいたい2週間くらいで石灰化し、硬くなっているため歯磨きでは落とせず、歯科医院で除去してもらいます。歯石の中の細菌は死んでいますが、歯石の上には新しい歯垢が付きやすく、歯肉の出血や口臭の原因になります。



虫歯になったら元には戻らない？

初期の虫歯なら修復することができます。よく噛んで唾液をたくさん出すことと、食後の丁寧な歯磨きが大切です。

歯磨きは感染予防になる？

もともと口にはよい細菌と悪い細菌がいて、その悪い細菌を減らすのが歯磨きです。口の中の清潔が感染症予防につながります。歯磨きが逆に感染の元にならないために、①歯磨き中は口を閉じる②うがいの水をはき出すときは低い位置からゆっくりと行うことを意識しましょう。

なってからの「治療」ではなく
なる前の「予防」を！



保健室からつぶやき



○6月13日(月)に2年眼科検診が行われました。その際、自分の視力に合っていない眼鏡やコンタクトレンズをしている生徒が多い印象を受けました。眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、再度自分の視力にあった度数の眼鏡やコンタクトレンズになっているか確認をしてみてください。度数が合っていないければ変更することをオススメします。

○7月 感染症対策月間

来月、感染症対策月間が予定されています。前回同様、昼休憩中に保健委員が放送を行い、新たに教室の換気チェックを行います。

