



保健だより 6月

No.3

大阪市立平野北中学校

保健室

昼間は夏の暑さを感じられる日が増えてきましたね。もうすぐ梅雨となり、気温も湿度も高くなるため「熱中症」になりやすい季節です。水分をこまめにとる、食事をバランスよく食べる、睡眠を十分にとることをこころがけて、自分の体調を整えておきましょう。もししんどそうにしている子がいたら、声をかけたり、状態が悪いときは先生達に知らせてくださいね。

今年はコロナウイルスの影響で、毎年1学期に行っている眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診がいつできるか決まっていません。なにかいつもと違うな、と感じたら家の人に相談して、病院で診てもらいましょう。



6月4日はむし歯の日！



Round 1 大事な歯がねらわれている！
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす **VS** **だ液**

大丈夫！
ふだんから
ミュータンス菌を
洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、
糖分が入った食べかすも
洗い流しています

さらに
攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、
しっかりかむことが大切。
「1口30回」を目指そう。

まだまだある！ だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと
歯の表面がとけてしまうよ。
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れないように
気をつけよう

Round 2 歯垢ができた！
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢 **VS** **ハブラシ**

大丈夫！
上手な
ブラッシングで
さよならだ

ブラッシング
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす

Round 3 歯石ができた！
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石 **VS** **歯医者さん**

大丈夫！
専用の道具を使って
取り除きます

歯石がつくと高まるのが、
むし歯・歯周病・口臭な
などのリスク。
年に2～3回を目安に、
定期的に受診しよう。

現在の出席停止の決まりについて

新型コロナウイルスの影響により、出席停止についての基準等が変更されています。今後も状況に応じて変化する可能性もありますが、その都度随時お知らせいたします。

下記をご確認いただき、体調不良等で悩まれた場合は、まず学校へ連絡していただきますようよろしくお願いします。

- (1) 生徒本人が新型コロナウイルスに感染した場合、または濃厚接触者と認定された場合

開始日：感染の判明した日、濃厚接触者と認定された日

終了日：医者が治ったと認めるなど登校を許可したとき、保健所から指示された日

- (2) 生徒の同居家族が濃厚接触者と認定された場合

(期間については、区保健福祉センター等の関係機関と相談のうえ、個別に対応)

- (3) 生徒本人に発熱等のかぜ症状がみられる場合

「発熱等のかぜ症状」とは、

微熱（普段の体温より高い状態）、発熱（体温が 37.5 度前後より高い状態）以外に、咳、呼吸困難、全身倦怠感、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、匂いがしない、味がしない、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐など、普段と異なる体調全般をいいます。

出席停止の期間

- ① 本人に発熱等のかぜ症状がある場合

開始日：症状の出た日

終了日：解熱剤などの薬を使用せずに良くなれば、その2日後

- ② 症状が続き、新型コロナ受診相談センターへ相談した場合

終了日：検体検査を受けずに様子見となり、解熱剤などの薬を使用せずに良くなれば、その2日後

- ③ 新型コロナの検体検査を受けた

終了日：陰性となった場合、保健所から指示された日

- (4) 生徒の同居家族に発熱等のかぜ症状がみられる場合

(3) と同様の取り扱いとする。「本人」を「同居家族」と読み替える。

「学校医さんからのメッセージ」 コロナウイルスって何だろう



生徒の皆さん、こんにちは、

学校がお休みになって1か月以上が経ちました。

毎年新学期には学校医の先生が、学校で皆さんの健康チェックをしています、
残念ながら今年は新しい学年になった皆さんとまだお会いできていません。

昨年12月から新型コロナウイルス感染症が全世界で拡大している影響で日本では全国の学校が一斉休業になり、さらに4月7日には全国に緊急事態宣言が出されました。

以前のように思いっきり活動できるようになるにはまだ時間がかかりそうです。

そこで皆さんと一緒に新型コロナウイルス感染症対策を学んでみたいと思います。

新型コロナウイルスってなんだろう。

I、ウイルスはタンパク質と核酸から成る微粒子です。人や動物に感染していろいろな病気の原因になります。核酸にはDNAとRNAがあり、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスはRNAウイルスです。コロナウイルスにはいくつか種類があります。

ウイルス粒子の球状の表面突起が太陽の周りのコロナ、王冠に似ているのでこの名前が付けました。2019年12月に中国で見つかった新しいコロナウイルスの感染が日本だけでなく世界で広がっています。

2003年中国を中心に感染拡大したSARS（重症急性呼吸器症候群）では約8400人が感染し、約800人が死亡しました。2012年中東を中心に感染拡大したMERSは約2400人が感染し、約800人が死亡しました。2019年COVID-19（新型コロナウイルス感染症）は中国武漢から感染が始まり世界的パンデミックを起こし、現時点で世界の感染者は約300万人を超え、死者数は約20万人を越え、現在も感染拡大中です。

II、ウイルスは唾、咳、くしゃみにのって人から人に感染します。（飛沫感染）

手についたウイルスがドアや電車のつり革、タオルなどから感染することもあります。

（接触感染）

III、感染した人の80%は軽症です、高熱が出て1日で解熱したり、38度以下の微熱が持続します。鼻汁、咳、一般的な風邪症状です。子供は大人より軽症が多く、子どもどうしの感染は少なく、子ども感染のほとんどは同居する大人からの感染のようです。

中には重症になる人もあります。心臓や肺に基礎疾患を持つ高齢者が重症になります。

また喫煙はハイリスクになります。高熱、または微熱が持続し、呼吸困難になります。進行が早く、入院治療が必要になります。短期間で死亡に至るケースがあります。

薬は開発中で、効果は未定です。ワクチンは開発中で、普及までに時間がかかります。

Ⅳ、2020 年 4 月 7 日に国は緊急事態宣言を出しました。

インフルエンザが流行した時の学級閉鎖、学年閉鎖、学校休業も同じことですが、社会全体で家に居るように要請されました。毎日の生活を支える仕事以外は自粛も要請されました。学校行事も中止になり、みんなで一緒にする活動は縮小を指示されます。

Ⅴ、感染予防には自分ですること 3 つ。

- ① 小まめに手洗いし、接触感染を防ぐ
- ② マスクなどで咳エチケット、飛沫感染を防ぐ。
- ③ 睡眠、食事、運動、規則正しい生活習慣を維持する。

免疫力を高めて病気を予防する。

感染予防にみんなで取り組むこと 3 つ。

- ① 密接を避ける。(物理的距離、約 2 mを保つ)
- ② 密集を避ける。(多人数での集まりを控える)
- ③ 密閉を避ける。(換気を良くする)

1 つの密でも感染は拡大します。さらに 3 つの密が重なることで感染集団(クラスター)が発生します。気をつけて感染拡大を予防します。

学校が再開され、クラブ活動が許可されてもこれらの事は継続する必要があります。

Ⅵ、熱もない、咳もない、無症状だけど、新型コロナウイルスが体内に居るかもしれません。

このような人を健康保菌者と言います。新型コロナウイルスは若年者、50 歳以下の成人では重症化する例が少ないですが、乳幼児、病弱者、高齢者では重症例が認められています。無症状でも人に感染させる可能性があります。一人一人が気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症について正しく恐れ、医療現場で頑張っている医療者など皆さんの生活を支えるために仕事を休まず勇気をもって働いている人々に感謝をしましょう。不自由な生活が長引きますが、家族や友達と自分たちにできることは何かを話し合い、みんなで感染拡大を防ぎましょう。皆さんのこころとからだの健康を心から願っています。