

ほけんだより

柏市立田中中学校 保健室だより
令和3年6月号 文責：養護 中原



新学期が始まって2か月が経ちました。コロナ禍の生活ではありますが、皆さんが楽しく学校生活を送っている様子を見てうれしく思います。毎日健康観察をしなければならなかったり、マスクを付けて生活しなくてはならなかったり、黙って給食を食べなくてはならなかったりとい

う我慢^{がまん}や、新型コロナウイルス感染症への不安などがあると思いますが、長く休校だった去年のことを考えると、友達や先生と学校で過ごせる日常があるのは素晴らしいことです。

これから夏に向けて体調を崩しやすい時期になるので、健康管理をして、けがや病気をしないよう、無理のないよう気を付けて充実した毎日にしましょう。

健康診断の結果について

現在結果のお知らせを配付したのは、視力検査、眼科検診、心臓検診（一次）、尿検査（一次）のみです。心臓検診と尿検査を後から受けた人の結果はまだ届いていません。もう少しお待ちください。それぞれについて治療のお勧めが渡されなかった人は、心配のなかった人です。

- ・歯科検診と内科検診の結果については、もう少しお待ちください。



マスク熱中症に注意

☆参考：読売新聞夕刊より（R2.5.14）

今年の夏も、新型コロナウイルス感染症予防対策のために、マスクを着用して生活しなくてはなりません。そのために、いつもの夏に増して熱中症にかかりやすくなります。

- ・口と鼻をおおっているため、熱が体外に出にくくなり体内温度が上昇する
 - ・口の中が湿っているため、のどの渇きを感じにくく気付かないうちに脱水してしまう
- このようなことが考えられるそうです。

予防のポイント

- ・のどが渇かなくても、1時間ごとに100ccの水分を補給する。
- ・首の周りや手のひらなど、血流が多い部位を冷やす。
- ・軽い運動で涼しいうちに汗をかき練習をして暑さに慣れておく。

◎マスク着用の夏は昨年に続いて2年目ですが、多くの方は夏にマスクをすることに慣れていないので、例年以上に体調の変化に気をつけて、こめまに休息をとりましょう。



めんえき

体を守る機能

免疫

を知ろう

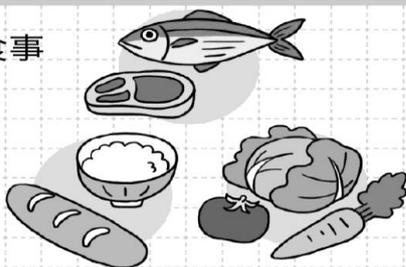
免疫について学んで、病気にかからないようにしましょう！

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。



昨年度は飛沫感染の心配から学校での歯みがきの呼びかけを行ってきませんでしたが、コロナ禍の生活にも慣れてきたので、このようなことに気を付けて食後に歯磨きする習慣をつけましょう。歯磨きがむずかしければブクブクがいても多少の効果はあります。口の中の衛生状態を保ち、むし歯や歯周病にかからないように気を付けましょう。家でも食後の歯磨きを忘れずに。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。



歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。



飛沫が飛び散らないようにする工夫

前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。



うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」