

# 保健だより



南牧中学校  
保健室

R3.10.27

だんだんと寒くなってきました。日暮れもはやくなり、秋の深まり、そして冬の足音を感じます。落ち葉や冷たい風に少し寂しい感じがして、気分が落ち込みやすくなる時期でもあります。

しかし、3年生は受験に向けて本格的に進路や受験校を決めていく大切な時期。そして今月は期末テストも！一つ一つのことを着実に取り組みながら、時には気分転換をして心も体も元気に過ごしましょう。



11月8日は **い** **い** **歯** の日



いい歯の日は、厚生労働省と日本医師会が1989年より推進を始めた8020運動が発端です。8020運動とは、80歳まで20本の健康な歯を残すことを推進する運動です。その一環として、日本国民に歯の健康増進を啓発するための日として、1993年より、11月8日をいい歯の日と定めたのです。

## 新型コロナウイルス感染予防のための 食後の歯みがきスタイル



**POINT 1**  
洗面所が混まないようにしましょう

- ソーシャルディスタンスを保ち、並んで待つ。
- 密にならないために、時間帯をずらして行う。

**POINT 2**  
歯みがき中の私語はやめましょう

- 歯みがきによる飛沫が飛び散りやすくなるので、私語は控える。

**POINT 3**  
歯みがき中は口を結んだ状態で。前歯の裏をみがくときは口を手で覆ってみがきましょう

- 前歯の裏をみがくときは、特に飛沫が飛び散らないように注意。

**POINT 4**  
うがいは少ない水で1~2回、吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- ブクブクうがいはできる限り少量の水(10ml)くらいで行う。
- 水を吐き出すときは、はね返らないように低い位置からゆっくり吐き出す。

**POINT 5**  
片付けるときには、歯ブラシの清潔に注意

- 使用した歯ブラシは流水下でよく洗い、水を切って乾燥させて保管する。

**Q?** 歯みがきでウイルス感染予防効果があると聞きますが本当ですか？

A 本当です。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。従って口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われています。歯みがきだけしっかりすれば良いわけではなく、基本的な体調管理、手洗い、うがい等も合わせてしっかり行って下さい。

**Q?** 歯みがきは唾液の飛沫が飛び散るので学校では止めた方が良いですか？

A 歯みがきは大切ですが、飛沫が飛び散らないような注意が必要です。そのためには左横の注意をよく読み、守って下さい。





# 新型コロナ・風邪・インフルエンザの違い！

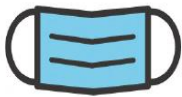
		新型コロナ 軽症～重症まで幅広い	風邪 緩やかに発症	インフルエンザ 突然の発症
症状	発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
	咳	◎	◎	◎
	咽頭痛	○	◎	◎
	息切れ	○	×	×
	だるさ	○	○	◎
	関節痛			
	筋肉痛	○	×	◎
	頭痛	○	◎	◎
	鼻水	△	◎	○
	下痢	△	×	○ (特に小児で多い)
	くしゃみ	×	◎	×

## ★基本的な感染予防の仕組みは同じ★

**Point!**

ひとりひとりができる感染対策を徹底しましょう

寒くなると、換気や冷たい水での手洗いは、億劫になってしまいますが、新型コロナウィルス以外の感染症を予防するためにも、ひとりひとりができる感染対策を徹底しましょう。



マスクの着用



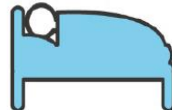
こまめに手洗い



定期的な換気



座る位置や  
間隔に注意



体調が悪い時は  
無理せず安静に

＋規則正しい生活！

★生活リズムが整うと…  
免疫力もあがり、心の安定や  
身体の成長にもつながる！

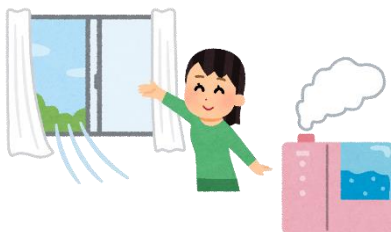
★生活リズムが乱れると…  
病気に対する抵抗力がおち、  
病気にかかりやすくなる。  
気持ちも落ちやすくなる。

**Point!**

**まず換気！**

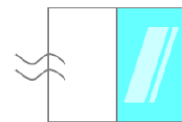
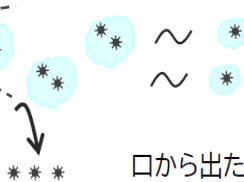
**加湿器・暖房の順**

**でスイッチ ON!**



加湿と換気が大事です

湿度40～60%が効果的です(加湿すぎも、乾燥すぎも避けましょう)。



口から出た飛沫は水分が多く床などに落ちていきますが、一部は水分が蒸発しウイルスが空気中を漂います。

暖房を利用すると、空気が乾燥しやすくなります。部屋が乾燥すると、水分が蒸発した軽い飛まつが霧状に広がります。加湿器などを利用し、空気中を漂うウイルスを減らすことが大切です。

同時に、机などに落ちる飛まつが増えるため、アルコール等による拭き掃除や手指消毒をしっかりと行いましょう。

また、空気中を漂うウイルスを薄めるために、定期的な換気も大切です。