

保健室から



令和2年6月17日
印西中保健室 No4

15日から通常日課が開始しました。これからは学校生活を送りながら新型コロナウイルス感染症拡大を予防する「新しい生活様式」を実践していきます。常に新型コロナウイルス感染症予防を考えながら生活を送る必要があります。

季節は梅雨に入り高温多湿の毎日です。感染防止のためマスクの着用など今までとは異なる生活をしながらか熱中症に気をつけましょう。

熱中症予防のポイント

1 暑さを避けましょう

- ・感染予防のため窓を開けて換気をしながら出来るだけエアコンを利用するなどして部屋の温度を調節しましょう
- ・暑い日や時間帯に無理な行動をしないようにしましょう
- ・涼しい服装にしましょう（体操服、ハーフパンツ、着がえの準備）
- ・急に暑くなった日は特に注意しましょう

2 場所に応じてマスクを外しましょう

- ・登下校時十分な距離(2メートル以上)確保出来る場合はマスクを外しましょう
- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意です

3 小まめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給を行いましょう
- ・1日1.2リットルを目安にしましょう
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も行いましょう



4 毎日の健康観察を行いましょう

- ・体温測定で健康チェックしましょう
- ・体調が悪いと感じた時は無理をせず自宅で静養しましょう

【健康診断の予定】(6/7 現在です。今後変更になることがあります。)



検診項目	実施の有無	日時
身体計測	実施	6月30日
内科健診	秋以降に実施予定	日程調整中
歯科健診	実施	9月3日、17日
耳鼻科検診	秋以降へ延期	日程調整中
眼科検診	秋以降へ延期	日程調整中
小児生活習慣病健診	心電図のみ実施	心電図のみ調整中
脊柱側弯症検診	1次検診中止、2次検診延期	2次検診のみ日程調整中
尿検査	実施	1次①7/14 ②7/15 ③7/22
		2次①9/1 ②9/2 ③9/11

給食後の歯みがきについて



学校歯科医大沢先生よりアドバイスをいただきました。

給食後の歯みがきによる飛沫、ぶくぶくうがいとその水の吐き出しなどは、ウイルス感染のリスクがあるのではないかと声を聞きます。その一方で感染予防には日頃の「手洗い」「うがい」「口腔健康管理（歯みがきによる口腔衛生・口腔機能の向上・口腔ケアなど）」の励行が大切と言われており、リスクを低減しつつ給食後の歯みがきを行うことは大変重要で意義のあることです。

日本学校歯科医会作成のチェックリストを、今般の新型コロナウイルスとともに生きていく《新しい生活様式》の下での給食後歯みがきの実施のために安全に配慮しつつ実施に役立ててください。

歯みがき実施のためのチェックリスト

☐ ソーシャルディスタンスについて

☆密にならないように距離をとる

☐ 換気について

☆窓を開けるなどして換気を良くする

☐ 歯みがき中の注意事項

☆歯みがき中に私語をしない

☆歯みがきはできる限り上下唇を結んだ状態で行うようにする

☆前歯の裏などを磨く時は、もう一方の手で覆うようにする

☆手鏡を使用する場合は、歯みがきを確認しつつ鏡で口元を覆うようにする

☐ 歯みがき剤の使用について

☆歯みがき剤を使用する場合は、うがいで飛沫が飛びにくくなるよう使用量を制限したり、使用中止したりする

☐ 洗口場について

☆ゆずり合う気持ちを持ちましょう

☆ソーシャルディスタンスを保ち並んで待つ

☐ 歯みがき後の飛び散りにくいいうがいについて

☆ブクブクうがいは出来る限り少ない量の水 10mI くらいで行う

☆水を吐き出す時は、出来る限り低い位置からゆっくり吐き出すようにする

☐ 歯ブラシの管理について

☆使用した歯ブラシは流水でよく洗い、その後乾燥させて保管する



感染症予防の基本は手洗いです。石けんと流水で丁寧に洗いましょう。そして清潔なハンカチ、タオルでしっかり拭きましょう。ハンカチ、タオルは1日使うと湿ったり、汚れたりして細菌が増えています。使ったら次の日は洗濯をした清潔な物を持ってきましょう。持って来ていない場合に友達から借りたり、貸したりすることもしないようにしましょう。