



令和3年5月11日
門前中学校
保健室

休みの日が続きましたが、みなさん体調はどうですか。自由な時間が長いとつい、ゲームやスマホをする時間が長くなりがちです。また、夜型の生活になり、朝起きられずに朝食を抜いていしまうなど生活習慣が乱れがちです。5月病にならないためにも生活リズムを見直しましょう。

<5月病ってなに?>

「5月病」というのは正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響がGW明けをきっかけにして表れやすいため、こう呼ばれています。

主な症状

体…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまいなど
心…やる気がでない、イライラする、不安や焦りを感じるなど



ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



<虫歯治療・歯石除去のお願い>

4月23日に歯科検診がありました。結果は以下の通りです。

	1年生	2年生	3年生
う歯（虫歯）	6人	4人	5人
歯石	8人	8人	9人
その他（噛み合わせなど）	3人	1人	1人



「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」で受診のすすめに○がついていた人は、早めに受診してください。早めに治療をすれば、痛みや苦痛の少ない簡単な治療で終わります。虫歯や歯石は、丁寧に歯みがきをしても除去できません。悪化しないうちに受診するのが得策でしょう。

<正しい手洗いができていますか>

みなさんに出来る感染対策の中で最も効果的なのが「手洗い」です。普段、私たちはいろいろな物に触れ、その手で食べ物を食べたり、顔に触れたりしています。物にはウイルスをはじめとした汚れがついているため、手を介して感染が起こる可能性が高いのです。以下の「手洗いの6つのタイミング」を意識して清潔な手を保ちましょう。

手洗いの6つのタイミング



参考：学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～新しい学校の生活様式～Ver.6

特に注意してほしいのは

- ① 外から教室に入るとき…登校後は教室に入る前に手洗いをしましょう。
- ④ 掃除の後…物の表面には多くのウイルスや汚れがついています。掃除後の手はとても汚れているので注意！
- ⑥ 共有の物を触ったとき…本、ボールなどの共有物や手すり、電気のスイッチ、扉の取っ手、窓のカギなど多くの人が触れるものは感染のリスクが高いです。

右の図は手洗いが不十分になりやすい場所を表したものです。一番、物に触れる指先の洗い残しが多いことが分かります。



- * 手洗いのときは必ず石鹸液を泡立て、30 秒かけて洗いましょう。
- * 正しい手洗いのポスターを見ながら手洗いをしてみましょう。
- * 清潔なハンカチも忘れずに！

- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考：Taylor,L.,Nursing Times,74,54(1978)