

保健だより 6月号



令和4年6月1日
石川県立内灘高等学校
保健室

今月の保健目標

歯と口腔の健康について考えよう！



新年度が始まって2か月がたちました。4月、5月には健康診断があり、自分の健康について考える機会もたくさんあったのではないでしょうか。

4月21日(木)実施 歯科検診結果 (人)

学年	在籍数	受検者数	むし歯人数	歯石・歯肉炎等	受診対象者	治療終了者
1	53	53	16	9	25	3
2	46	46	11	8	18	2
3	51	51	11	20	25	3



～本校の歯科健診結果から～

歯石が付いている人がとても多かったです！歯石は歯磨きでは取れないので、歯医者さんへ行って取ってもらいましょう！口臭の原因にもなります。歯磨きの仕方も指導してもらいましょう！むし歯も自然に治ることはないので早めの受診をお願いします！！

歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

【スクールカウンセラー】 安田 幸 先生 毎週水曜日 13:30～17:30

*対象は、生徒、保護者です。

*お気軽に保健相談課（三宅・長原）までお問合せください。

【発達障害アドバイザー】 小林 宏明 先生 毎月1回 放課後1時間程度

*巡回日は、アドバイザーの先生のご都合により決定します。

*次回は6月20日（月）15:00～16:00です。



新型コロナウイルス



感染対策の継続と徹底！！

再確認

1 朝の健康チェック

朝の体温と健康状態を送信しないまま登校する生徒がいます！
登校前の習慣に！！

2 マスクの着用

熱中症に気をつけ



これから夏季を迎えるあたり、マスクの着用については以下の通りとします。

- ① 十分な身体的な距離がある場合は、マスクの着用は必要ありません。
- ② 気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日には、マスクを外してください。
- ③ 体育の授業においては、マスクの着用は必要ありません。

※上記の場面は生徒のマスクの着用を禁止する趣旨のものではありません。

3 黙食・黙更衣



マスクを外す場面での会話は



4 キープディスタンス

身体的距離2m

手を伸ばしても触れない
距離を意識する。



5 手洗い・手指消毒



登校時、教室に入る前、食事の前、トイレの後、
掃除の後、共有物を触った後等こまめに行いましょう！

6 換気



常時換気

可能な限り常時換気を行いましょう！廊下側ドアと窓側
を対角線に開けることで効率的に換気できます。開ける
幅は、10～20cm 程度が目安ですが上の小窓や欄間は
全開にするなど工夫しましょう。

7 免疫力 UP

SNS に時間がとられ睡眠不足や昼夜逆転の人が多いです！
十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけよう！



大切なお知らせ（出席停止について）

★「発熱や咳等の風邪症状がみられる場合」について

新型コロナウイルス感染症の症状とアレルギー症状等を区別することは困難なため、軽微な症状
のある生徒については健やかな学びを保証する観点から登校を可能とする場合があります。

併せて、症状があるときは速やかに受診し、診断がないまま休みが 3 日以上続かないようお願いし
ます。受診の結果、新型コロナウイルス感染の疑いがなく、体調が良ければ登校可能とします。