



保健だより

R3.12 冬号 輪島高校保健室



2022 年もよろしくお願ひいたします！

2021 年はお世話になりました。新年こそはコロナウイルスの流行が終わることを願うばかりです。
受験生には共通テストが間近となってきました。実力を十分に発揮できるよう平常心で入試に立ち向かってください。保健室から応援しています！

平常心で
試験をむかえる
Point

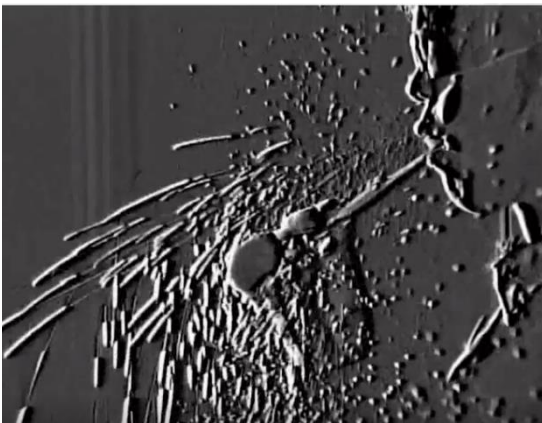


- 💡 夜は早く寝てしっかり休息をとる
- 💡 朝ごはんを脳にエネルギーチャージ
- 💡 日頃の感染症対策をしっかりする

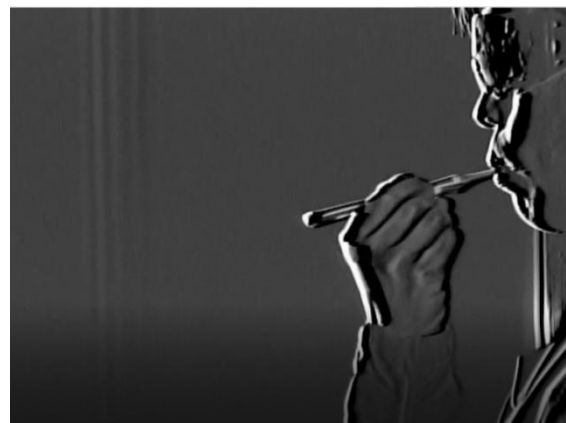
歯磨きについて注意！

冬は空気が乾燥していつもよりウイルスが生存しやすい季節。そこで昼食後の歯磨きについてです。
歯磨きは唾液による飛沫感染のリスクが指摘されています。

口を^あ開けて歯磨きした場合



口を^と閉じて歯磨きした場合



参考：日歯 8020 テレビ（日本歯科医会）

写真の中にある白いものが飛沫です。ウイルスは飛沫感染することから飛沫を吸い込むことによって感染のリスクも高くなります。口を閉じて歯磨きをすると飛沫がないことが分かります。

歯磨きをするときは…

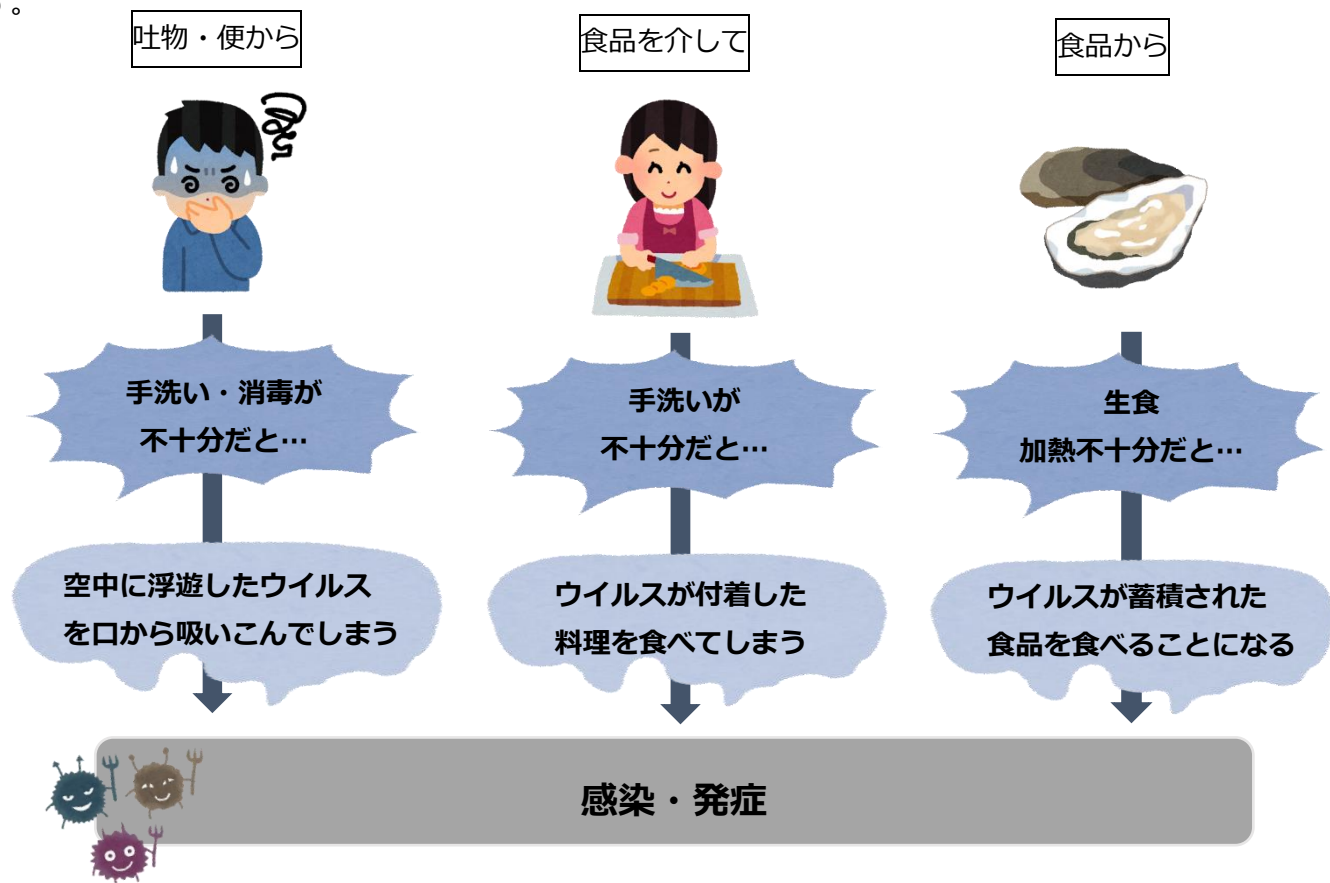


- ・ 歯磨きは、口を閉じた状態で行う
- ・ 口から水を吐き出すときは流し台に近づいて飛び散らないように吐き出す
- ・ 換気をよくする

歯磨きをしながら色んなところを立ち歩くこともやめましょう！！

冬の食中毒 ノロウイルスについて

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口（口を通して）感染し、腸の中で増殖して、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を起こします。感染力が非常に強く、冬場に発生しやすいことから注意が必要です。



ノロウイルス感染症は
手洗い、うがいで予防することができます。



ノロウイルスになりやすい食品について

下水道などを通過してノロウイルスは海や地下水に流れています。
牡蠣などの二枚貝は大量の海水を飲み込み、ウイルスが蓄積されやすいことから、
特に受験を控える人は今の時期は注意しましょう。

眼科・歯科の治療勧告書（2回目）について

健康診断の結果から受診が必要な人には再配付をしています。この冬休み中に行ってきましょう。
特に3年生は卒業する前に受診してください。受診後は保健室まで連絡をお願いします。

