

スマイル



鳥城高校
2020年6月

vol. 3

長い臨時休業期間が明けて、本格的に学校生活がスタートしました。しかし、まだ新型コロナウイルスがいつどこで猛威を振るうかわかりません。分散登校や短縮授業など、これまでと違った形の学校生活ですが、“チーム鳥城”として全員で協力しあって、感染を予防していきましょう。



感染予防のためにみなさんに守ってほしいこと

とても頑張ってくれていること

☆健康観察☆

- ・登校前に必ず家で検温する。
- ・発熱や風邪症状があるときは、必ず学校に連絡をして、無理をせず自宅で休養する。(出席停止の扱いになります。)



☆マスク☆

- ・校内ではマスクを着用する。(登下校時も含む。体育の授業は不要。)
- ・マスクはむやみに外さない。(外すときは人との距離をとる。)
- ・マスクは表面を触らず、ひもの部分を持って外す。



鼻とあごを覆ってね

☆換気☆

- ・教室の窓とドアを常に空けて、換気をする。
- ※エアコンの使用時も同様。
- ※先生たちが換気のために開けた窓やドアを勝手に閉めないこと。



これから頑張してほしいこと

☆手洗い☆

- ・石けんを使って丁寧に洗う。
- ※手洗いができない場合は、手指消毒薬を使ってください。



手洗いのタイミング

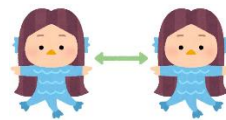
- ①外から教室に入るとき ②食事の前
- ③咳やくしゃみ、鼻をかんだとき ④掃除の後
- ⑤共有の物を触る前後 ⑥トイレの後

☆お互いのマナー☆

- ・会話をするときは、距離をとり、お互いの身体が接触するような行動はとらない。

ソーシャルディスタンス!

2mの距離をとろうね



- ・食事のときは、横並びに座って静かに食べる。(食事前に、廊下に置いてある机の消毒薬も使用してくださいね。)

保健室利用のルールとマナー



☆こんな時に来てください☆

調子が悪いとき、ケガをしたときはもちろんですが、相談があるとき、一呼吸整えたいときなども保健室をのぞいてみてください。ただし、授業中におしゃべりに来ることはNGです。毎日の授業を大切にしましょう。

※しばらくの間、感染症予防のため、風邪の症状がある人は保健室のベッドは原則使用できません。また、学校にいる間に体調が悪いと感じたら、無理をせず早めに担任の先生（授業のときは保健室）に申し出てください。

「保健室の約束」

保健室はみんなが“安らぐ”ための場所です。

みんなで“気持ちの良い保健室”を作っていきましょうね☆

①休養している人もいるので、静かにしましょう。

②保健室に入るときは、スリッパに履き替えましょう。

③棚や冷蔵庫などは勝手に開けないでください。

④薬はあげられません。自分で用意しましょう。湿布などの貼りかえは家庭でしましょう。

⑤飲食や携帯電話の使用はできません。



健康診断の日程の変更について

すでに他の文書でもお伝えしていますが、今年度の健康診断は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、身体計測と尿検査以外の項目は、9月以降に延期をしています。正式な日程が決まり次第連絡します。ただし、気になる症状がある人は病院へ相談したり、持病がある人は通院をして体調管理をおこなしましょう。



しっかりした感染対策はどんな薬やワクチンより有効かつ安価です！

今年ならではの熱中症に要注意！



厳しい暑さになってきました。今年は、新型コロナウイルスの感染を防ぐ「新しい生活様式」の一環として、引き続きマスクの着用をしてください。そのため、例年以上に熱中症対策をする必要があります。

○どうして例年以上に熱中症のリスクが高いの？



こんな症状があったら要注意！

- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・発熱
- ・めまい
- ・吐き気
- ・大量の発汗
- ・けいれん
- ・筋肉痛
- ・こむらえり
- など

○熱中症を予防しよう！

①のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしよう。

※冷水機は感染拡大防止のため使えません。自宅から多めに飲み物を持ってきてください。

塩分も
とうね



②涼しい服装ですごそう。



③暑い場所は避けよう。室内ではエアコンの温度を調整しよう。

④換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意。

⑤マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避けよう。

⑥快適な環境でよく睡眠をとろう。



⑦3食きちんと食べよう。



歯と口の健康について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。この機会に自分の歯のケアについて振り返ってみませんか？

歯を大切にすることで良いことがいっぱい♪

- 自分で食べたいものは何でも、おいしいと感じながら食べられる！
- いろんな表情と、聞き取りやすい発音で、口臭の心配もなく、会話ができる！
- スポーツをするときに踏ん張れる！
- 歯の病気からつながる全身の病気を予防することができる！

(出典:8020 財団、『自分の歯で一生おいしく食べるために』)

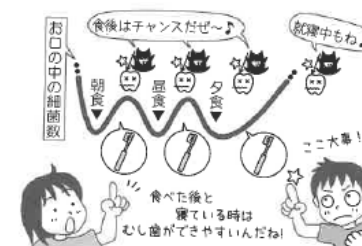
自分の歯みがきを見直してみよう♪

歯ブラシはどうなっていますか？



毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます。

歯みがきのタイミングは？



食後と寝ているときにむし歯ができてしまうので、食べた後すぐに歯みがきをしよう。

きちんと磨けていますか？

みがき残しの多いところ



- 奥歯の中央のみぞ
- 歯と歯肉の境目
- 歯と歯の間
- 歯並びに凸凹があるところ
- 歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。

毎日の上手な歯みがきに加え、歯科医院での定期的な検診も大切です♪

(出典:『健康教室2018年6月号, 2019年6月号』)