

# 保健だより

奈良中学校 保健室 : R3. 11. 15

< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

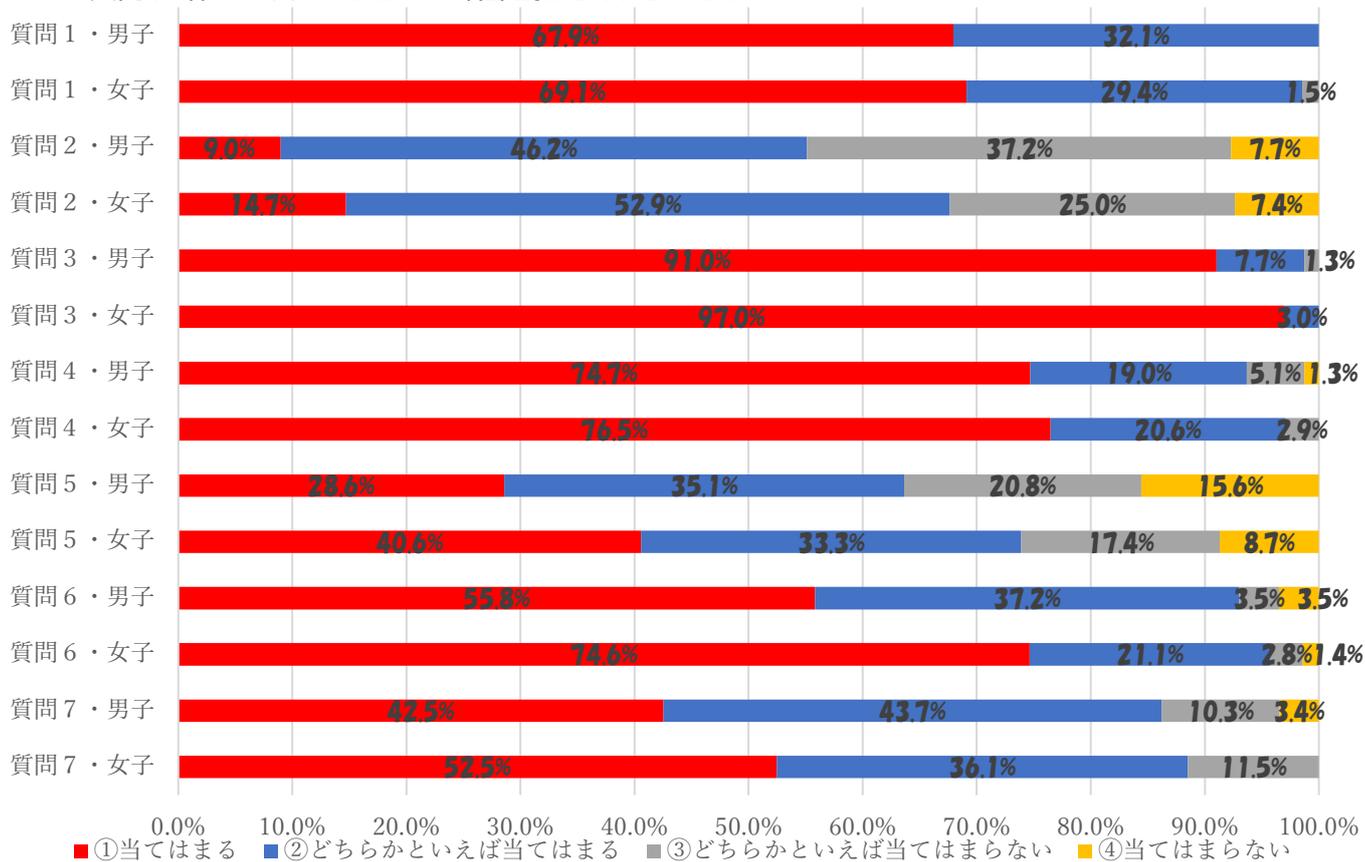


肌寒い季節となり、体調を崩す生徒が増えてきました。緊急事態宣言は解除されましたが、これまで同様、基本的な感染症対策の実施・体調が悪い場合は自宅で休養することを守っていきましょう。

先日、全校生徒を対象に新型コロナウイルス感染症アンケートを実施しました。どのくらい感染症対策を意識しているのか、感染症対策のために気を付けていることを調査しました。

## 新型コロナウイルス感染症についてのアンケート結果(全校集計)

- 質問1 学校での手洗いは、登校時、給食の前後、トイレの後などこまめにしていますか。  
質問2 なるべく周りの人とソーシャルディスタンスを保っていますか。(休み時間中など)  
質問3 マスクを着用するときは、鼻までしっかり覆っていますか。  
質問4 自宅での手洗いは、下校後、食事の前などこまめにしていますか。  
質問5 学校以外で食事をするときは、黙って食事をしていますか。  
質問6 歯みがきをする時は、周りに飛沫が飛ばないように注意をしていますか。  
質問7 休みの日は、なるべく外出を控えていますか。



全校生徒に聞きました！～感染症対策のために気を付けていること～

いろんな工夫があげられました！

(学校編)話し合うときは距離をとる・体育の授業後の手洗い・消毒のノズルは腕で押す・みんなが触る頻度の高いところはなるべく触らない(手すりは触らない)・半日でマスクを変える・不織布のマスクを着用する・ウェットティッシュをバッグに入れる・給食以外はマスクを外さないなど

(家庭編)手を洗う際のタオルは共有しない・帰宅後はすぐ服を着替える・車の中でも換気・なるべく外出をしない・使用後のマスクはすぐに捨てる・玄関で服をはたいてから入る・食卓の机を消毒する・食事の時間をずらす・パンなどは手を使わずに食べる・家族で同じ皿のものを食べない・食事中は会話を控える・対面での会話や食事はしない・外出時はウェットティッシュ、消毒ジェルを持参する・くしゃみをすると服や手で抑える・なるべく人と触れ合わない・玄関で服を消毒する・人の近くで大声で話さないなど

## 新型コロナウイルス感染症についてのQ&A

奈良中学校の生徒やPTA保健安全委員の方々に、新型コロナウイルス感染症に関する質問を募集しました。学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）の先生方に相談しながら回答を作成しました。多くの質問が集まりましたので、一部を記載します。

Q1 集団生活を送るうえで、身体的距離の確保【できるだけ2m（最低1m）】と定義されていますが、工夫や気を付ける点を教えてください。

A 基本は3つの密（密集・密接・密閉）を避けることです。距離の確保が難しい場合は、大きな声を出さない、マスクの着用、真正面での会話を避けることなどを心掛けましょう。

Q2 家族に感染者が出た場合、家庭内で留意することは何ですか。

A 可能であれば部屋を分ける、世話をする方を限定する、マスクは感染者のいる部屋だけで取り換える、マスクの表面を触らない、マスクを外した後にしっかり手洗いをするなど、保健所の指示に従うことです。準備すべきことは地震や水害時の準備と同様です。水分補給ができるもの、体調がすぐれないときに食べやすいもの、体温計、アルコール消毒液、衛生用品、エプロン（プラスチック製）などです。

Q3 手洗いや消毒をすると手が荒れてしまう場合どうしたらよいですか。

A ①手洗いは水またはぬるま湯で洗う。②手洗いはしっかり水分を拭きとる。③手洗い、消毒後はハンドクリームで保湿をする。④手荒れが気になる場合は消毒を避ける。手指についたウイルスは、洗い流すことが重要です。手が荒れてしまう場合は無理せず、流水でしっかり洗いましょう。

Q4 ワクチンはどのような効果がありますか。

A 一般的に、感染症にかかると原因となるウイルスや細菌等の病原体に対する免疫ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、感染しても症状が軽くなったりします。ワクチンを接種することで、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くすることができます。

Q5 コロナワクチンの副反応が出た場合の対処法を教えてください。

A 日本で接種が進められている新型コロナワクチンでは、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。大部分は接種後数日以内に回復しています。ワクチンによる発熱は1～2日以内に起こることが多く、水分を十分に摂取し、必要に応じて市販の解熱鎮痛薬（アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェン）を使用します。

## 11月も歯みがきチェックを行います！！

むし歯の日にちなんで、6月に各クラスで給食後の歯みがきチェックを行いました。今回はいい歯の日にちなんで、11月15日～歯みがきチェックを行います。歯ブラシを持ってきていない…なんてことにならないように、**マイコップ・マイ歯ブラシ**を持参しましょう。

また、歯ブラシの交換は1か月ごとに交換することが推奨されています。歯ブラシの後ろから見て、毛がはみ出ているものは、交換をしましょう。

### 歯をみがくときの力加減に気をつけて！

○ 適度な力加減の場合

150～200g

✗ 力が弱すぎる場合

✗ 力が強すぎる場合

歯をみがくときは150～200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

奈良中生のむし歯治療率100%まで、**あとわずか**です。

歯は、みなさんの生活になくてはならない大切なものです。まだ治療が済んでいないという人はできるだけ早く受診をしましょう。

