

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全国に「非常事態宣言」が出され学校は休校となりました。今まで経験したことのない自粛した生活を求められました。学校が再開されましたが、感染予防対策を実践しながらの再開になります。飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践していく必要があります。一人一人の心がけが重要です。下記に紹介しますので、しっかり読んで実践してください。



「新しい生活様式」の実践例



(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体距離の確保 ②マスクの着用 ③石けんでの手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
 - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒液の使用も可）
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのために、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式



- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集，密接，密閉）
- 毎朝家族で体温測定，健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で休養する。（欠席する場合は，必ず担任の先生に連絡をしてください。）



(3) 日常生活の各場面の生活様式

買い物

- 1人または少人数ですいた時間に
- 計画をたてて素早くすませる。
- レジに並ぶときは前後にスペースを。

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- マスクの着用
- 混んでいる時間帯は避ける

スポーツ等

- 公園はすいた時間，場所を選ぶ。
- ジョギングは少人数で，すれ違うときは距離をとる。

食事

- 対面ではなく，横並びで座ろう
- 料理に集中，おしゃべりは控えめに。



熱中症にもご注意ください！

まだまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に気をつけて下さい。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいので脱水状態になる危険があります。こまめに水分補給を心がけましょう。(運動中は水分と塩分の補給が必要です。)

今年の夏は、より「熱中症」のリスクが高くなりそうです。いろいろ工夫をして熱中症予防にも気をつけて生活しましょう。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間も
しっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに
診てもらおう



歯科検診が終わりました。《結果》

	M1	S1-1	S1-2	M2	S2-1	S2-2	M3	S3-1	S3-2	全体
受診勧告 した人数	3	10	10	6	9	7	4	7	3	59
	23			22			14			59



3年生はよく治療をしていました。昨年受診勧告をした人が21名だったのが今年14名でした。2年生はあまり治療に行っていなかったようです。検診の時に「歯科健康診断のお知らせ」(受診勧告)をもらった人は、早めに歯科医院を受診して治療をしてください。また、治療が終わったら報告書を必ず担任の先生へ提出してください。むし歯は自然治癒することはありません。今は痛くなってから治療に行く時代ではありません。毎日の歯みがきでセルフケアをして、予防のために歯科医を定期的に受診して自己管理していくことが大切です。

