

ほけんだより

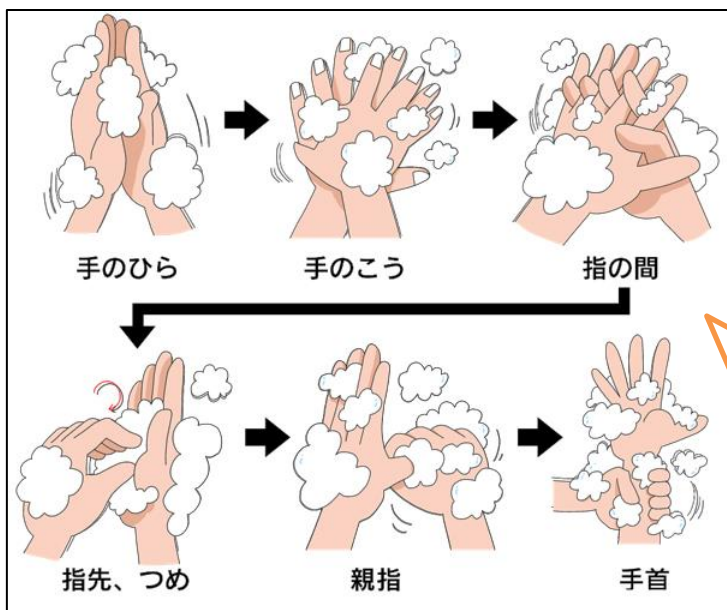


令和2年6月1日
文京区立文林中学校
保健室

新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続いた中、みなさんの体や心の健康は保たれていましたか？少しでも不安なことや心配なことがありましたら、いつでも相談に来てくださいね。

まだまだ気を抜かず、感染症予防！

感染症予防の基本は、手洗いです。学校が再開して、これから少しずつ外出が増えます。外から室内に入るときなど、こまめにしっかり手を洗いましょう！



新型コロナウイルス感染症は、「飛沫感染」と「接触感染」によって感染するといわれています。

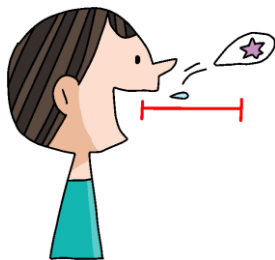
手は、一番ウイルスが付きやすい部分です。

石けんを使うことによって手についていたウイルスの数を大幅に減らすことができます。

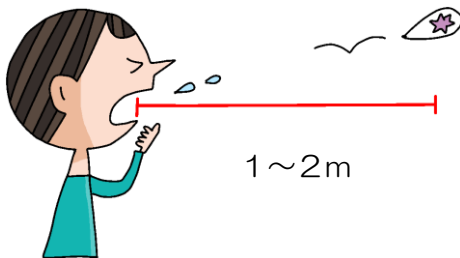
肌が弱い人は、ハンドクリームなどでケアをすることも大切です。

せきエチケットを心がけよう！

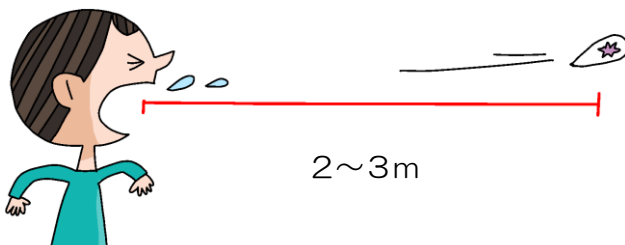
会話



せき



くしゃみ

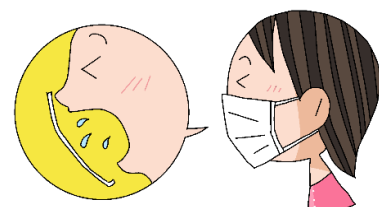


咳やくしゃみの飛沫は、目に見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

飛沫は、せきの場合は約2m、くしゃみの場合は約3mも飛び、会話だけでも短い距離ですが飛沫は飛んでいます。

マスクをつけることによって飛沫が遠くまで飛ぶことを防ぐことができます。

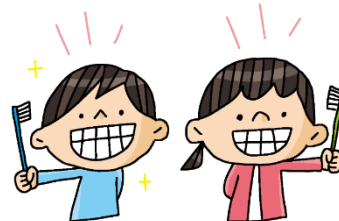
自分だけではなく、ほかの人のためにもみんなでせきエチケットを心がけましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

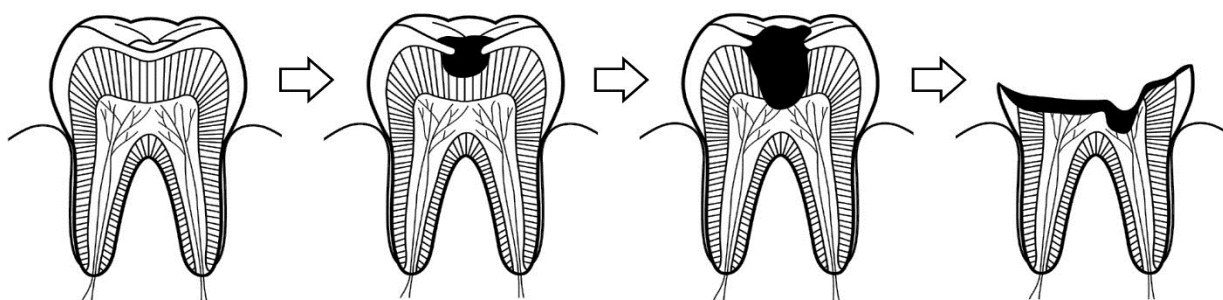
歯は、一生使う大切なものです。自粛生活が続いていた中、しっかり歯みがきはできていたでしょうか？すみずみまで歯みがきをすることは、健康な歯を保つ基本です。歯みがきだけでなく、あまいものをだらだらと食べることもむし歯の原因の一つとなります。

毎日きれいに歯をみがいているか、あまいものを食べ過ぎていないか、自分の生活を見直してみましょう。



歯をとかしていく「むし歯」

CO(シーオー)



むし歯は口の中にいるミュータンス菌がつくる酸で歯がとけることで起こります。最初は歯の表面がとけて、白くにごる「CO」と呼ばれる状態になります。むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに進むと歯に大きな穴が開いてしまいます。

お知らせ

<身体計測>

6月中に予定しています。詳細は決まり次第、お知らせいたします。

<定期健康診断>

腎臓健診（尿検査）は日程調整がつき次第実施の予定です。

そのほかの健診については、9月以降に実施することとなりました。詳細は決まり次第、お知らせいたします。

<熱中症や食中毒>

最高気温が25℃を越える日が続く今の時期、**熱中症**や**食中毒**にも注意が必要です。熱中症と食中毒については、[文林中のホームページにほげんだよりの号外を載せてあるのでそちらもチェックしてみてください。](#)

<水分補給>

こまめな手洗いとともに、**こまめな水分補給**も行っていきましょう。しばらくの間、学校では**冷水器の使用ができません**。各自**水筒を持参**し、学校での水分補給を行いきましょう。