



国の緊急事態宣言の解除を受け、ついに学校生活がSTARTしました。城東高校の皆さん、体調はどうですか？生活リズムが乱れていませんか？この時期は、ジメジメと湿度も高く、体が暑さに慣れていません。また、今年は感染予防のため、マスクを着用しているので、例年以上に熱中症に注意が必要です。

まずは、朝・夕の検温を行い、しっかりと健康観察をして元気に過ごしましょう！



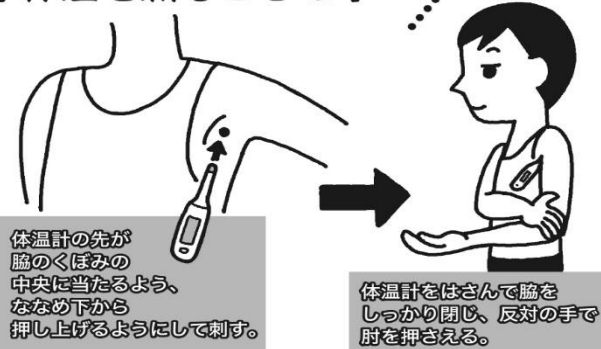
自分の健康状態を知り、しっかり管理を！

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう！

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



感染症対策について

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？

○健康観察について

引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察記録表（6月分）」に記録しましょう。

※「健康観察記録表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができますので大切に保管してください。

◎登校前に検温できなかった場合は、保健室前に体温計を準備しているので、登校後速やかに（教室へ入る前に）体温を測定してください。

◎発熱等の風邪症状がみられる場合は、登校せず、自宅で休養してください。この場合、「新型コロナウイルス感染疑い」として「出席停止」の扱いとなります。体調が回復して登校した後に「感染症による欠席届」の用紙を受け取り、保護者に記載してもらって担任へ提出してください。

◎寝具を共有することになるため、救急処置としてどうしても必要な場合を除き保健室のベッドを使用するの休養はできません。体調不良の場合は、基本的に早退を勧めることになります。朝は余裕をもって起床し、健康観察をしっかりと行ってから登校しましょう。

○換気について

- ・休憩時間は、廊下側と窓側の両方向を開放し、空気の入換えを行います。
- ・廊下側の上方の窓は、常時開放しておきます。

○アルコール手指消毒剤について

アルコール手指消毒剤を、各教室前に設置しています。まずは、丁寧な手洗いをし、ウイルスの付着を減らしましょう。

○環境消毒用アルコールについて

多くの人がかかる、共有部分を消毒するため、①消毒剤②手袋③ペーパータオル④説明書をセットしたバスケットを、教室前（2クラスに1つ）に設置しています。昼休みや、清掃時に消毒をしてください。

【消毒の仕方】

ペーパータオルに、十分に消毒液を含ませて拭き、自然乾燥させる。濡れている場合は、水分を拭き取ってから消毒する。

【手が触れやすいポイント】

ドアノブ、窓の取手、照明のスイッチ、水道の蛇口、トイレの流水レバー、便器のふた等・・・

○『新しい生活様式』における熱中症予防について

厚生労働省から（R2.5.26）熱中症予防行動の留意点が示されました。

- ◎屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。
- ◎マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクを外して休憩することも必要です。
- ◎新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ◎日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

感染症対策用の持ち物

- ・清潔なハンカチ
- ・ティッシュ
- ・マスク
- ・マスクを置く際の清潔なビニールや布等

歯周病 主な症状と予防法を知ろう



6月4～10日は「歯の衛生週間」です

▽歯周病とは？



歯垢（プラーク＝細菌のかたまり）によって起こる病気で、歯肉（歯ぐき）の炎症による出血・腫れを特徴とする『歯肉炎』と、歯を支えている歯槽骨が破壊される『歯周炎』に分けられます。

歯と歯肉の境目に歯垢がたまると、歯肉に炎症が起きます。進行すると歯と歯肉の間のみぞ（歯周ポケット）が深くなり、やがて周りの骨がどんどん溶けて、歯を支えられなくなってしまいます。歯がグラグラして食べ物がうまく噛めず、口臭も発生するようになります。

▽予防法は？

歯肉炎	歯周炎①	歯周炎②	歯周炎③
歯肉が腫れて歯周ポケットが深くなり始める	歯周ポケットがもっと深くなる	膿がたまって歯肉が強く腫れる	歯全体がグラグラする
骨（歯槽骨）はまだ異常なし	骨が溶けてくる ・歯が浮いた感じがする ・歯肉が赤く腫れる ・出血が目立ってくる	骨がかなり溶けてくる ・強い痛みが出る ・歯がグラグラ動く	歯を支える骨はほとんどない ・歯が動いたため、物が噛めない ・口臭が強くなる

予防法①

まずは原因である歯垢を取り除くことが必要になります。すなわち、毎食後の丁寧な歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシで磨きにくい部分はデンタルフロスや歯間ブラシを使うことも有効です。

予防法②

歯肉炎の初期段階では自覚症状があまり出ないことが多いため、気づかぬうちに歯肉炎から歯周炎に・・・ということもあります。それを防ぐためには、日頃から自分の歯・口を鏡でチェックするなど、常に注意をはらうことも大切です。