

ほけんだより 6月

2020年6月
常翔啓光学園
中学校・高等学校
保健室

15日から通常授業が始まります。登校日は暑い日が多かったと思いますが、体調は壊していませんか？

休校の期間が長く続きましたが、久しぶりに授業や部活を頑張ると無意識のうちに心も体も疲れてくると思います。体調を崩さないように、バランスの取れた食事や質の良い睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。

感染症予防に努め、体調管理をしましょう

緊急事態宣言は解除されましたが、コロナウイルスがなくなったわけではありません。正しい情報を見極めて一人ひとりが新しい生活様式をもとに行動しましょう。

○熱中症に気を付けましょう

登校するときはマスクを着用しなければなりません。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。また、自分の呼吸によって温かい空気しか吸えないため体温が上がり、熱中症になってしまうリスクは高まると考えられています。

熱中症を予防するためには、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする、規則正しい生活を心がけ、体調を整えることが大切です。

○こまめに手を洗いましょう

通常授業が始まり、学校の中にいる時間が増えると、たくさんものに触れる機会が増え、感染拡大のリスクが高まります。手を清潔にすることで、学校内での感染を防ぐことができます。また学校の水道やアルコールも数に限りがありますので、各自できる範囲でウェットティッシュの持参など協力してください。

感染症流行予防 3つの密を避ける



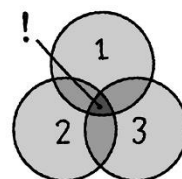
①換気の悪い密閉空間



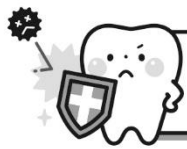
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする密接場面



①～③が重なると特に
集団感染の高リスク



歯周病 主な症状と予防法を知ろう

6月4日は虫歯の日です。歯は虫歯になって失ってしまうともう生えてきません。日頃から丁寧なケアを心がけましょう。

歯 歯周病とは？

歯垢(細菌のかたまり)によって起こる病気です。

歯肉(歯ぐき)の炎症による出血・腫れが起こる『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(歯ぐき)の間の溝に歯垢(細菌のかたまり)が溜まってしまい、炎症が起きます。進行すると周りの骨が溶けてきて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。気をつけましょう。

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 ・歯が動くため、物が噛めない ・口臭が強くなる

歯 予防法は？

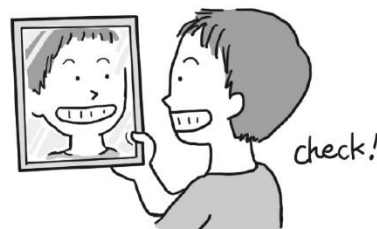
予防法①

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、毎食後のていねいな歯みがきを欠かさないことです。また、歯と歯の間など、歯ブラシでみがきにくい部分はデンタルフロスなど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、気づかない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。



カウンセラー通信

2020年6月

常翔啓光学園の生徒の皆さん、保護者の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの大房です。緊急事態宣言が解除されました。学校や外で過ごす時間が多くなり、それを楽しみにしていた人もいれば、不安や緊張を感じる人もいます。

今回の通信では気持ちを落ち着けて生活できるように、ポイントを書かせてもらいました。

① 肩の力をぬこう

休校や自粛明けということで、気持ちが高揚したり、頑張りすぎたりする人もいるかもしれません。楽しい気持ちや頑張りたい気持ちを持つことはとても良いことです。しかし、はしゃぎすぎてケガをしたり、頑張りすぎて疲れてしまったりしないように、家を出る前に大きく深呼吸をするなどして、気持ちを落ち着けてから登校しましょう。



② 手洗い・うがい・マスク・距離をとること



学校は始まりますが、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。登校や外出時にはマスクをし、こまめに手洗い・うがいをしましょう。また、友だちに会えてうれしいと思うのですが、話すときには適度に距離をとりましょう。

③ 思いやり・支え合うことを忘れずに

②で書いているように、新型コロナウイルスの予防のために距離をとることは必要ですが、距離をとるということは、人に冷たくしたり、拒絶したりすることではありません。

せきやくしゃみをしている人、家族が病院や、人がたくさんいる場所で働いている人、新型コロナウイルスにかかったけど治った人など、「この人に近づくと病気がうつるかも」と思って怖くなるかもしれません。そして人間は「怖い」と思うと相手に対して攻撃的な気持ちになることがあります。けれど、せきやくしゃみは喘息や花粉症など、コロナウイルスとは関係のない症状で出ることもあります。病院や人がたくさんいる場所で働いている人は、自分も病気にかかるかもしれない中、みんなの健康を守り、生活を支えてくれています。新型コロナウイルスにかかったことがある人は、苦しい思いをして、ようやく回復したのです。今はみんなが怖くて、心細いのです。「怖い」という気持ちのままに冷たい言葉を言うのではなく、励ましたり、いたわったりなど、優しい言葉をかけあうように心がけましょう。体の距離はとって、心の距離は近づけて支え合っていきましょう。

④ 相談をしよう

不安や緊張で落ち着かない気持ちがある人は、家族や先生など、身近な人にお話するようにしましょう。誰もが不安になって当たり前の状況です。心のモヤモヤはためこまないようにしましょう。



スクールカウンセラーに相談をご希望の方がいらっしゃいましたら、火曜日（担当：大房）・土曜日（担当：稲田）で相談にしております。

保健室 072-807-6633 までお電話でご予約ください。