

# 保健だより 5月

令和4年5月発行

引用：「健」

鹿児島東高校生徒保健委員会／保健室

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。慣れてきたからこそ、事故や怪我・言葉遣いに注意して、みんなで楽しく充実した学校生活を送りましょう。新型コロナウイルス感染症にも気をつけて、マスクや手洗い・うがいをちゃんとして、健康な毎日を送れるように心がけることも大切です。



5月の保健目標

**がっこうせいかつ あんぜん かんせんしょうよぼう かんが**  
**学校生活での安全と感染症予防を考えよう。**

☆ **GW明け感染症予防徹底策** ~東高校感染症予防6項目~

## 1 昼食時間の黙食

- ① 昼食前は手洗いうがいを行う。
- ② 昼食は自分の席で食べる。
- ③ 向かい合わせで食べない。
- ④ 食事中、話す必要が生じた場合は、必ずマスクを着ける。



おしゃべりではなく、  
食事を楽しもう。

## 2 昼食後の歯みがき

歯みがきは、口腔内の細菌数を減らすため、感染症予防にもなります。しかし、マスクを外した状態で密になりやすいため、以下のことに注意しましょう。

- ① 水道での密を避けるために時間帯をずらす。
- ② 歯みがき中の私語はしない。
- ③ 歯みがき中は口を結ぶ。前歯の裏をみがくときは口を手で覆う。
- ④ うがいを吐き出すときは低い姿勢でゆっくり行う。



## 3 マスク

感染経路の99%は「飛沫」だと考えられています。大きな飛沫は落下し、小さな飛沫は空中を漂い空気感染を起こすため、マスクはすきまのないよう着用することが望ましいと言えます。

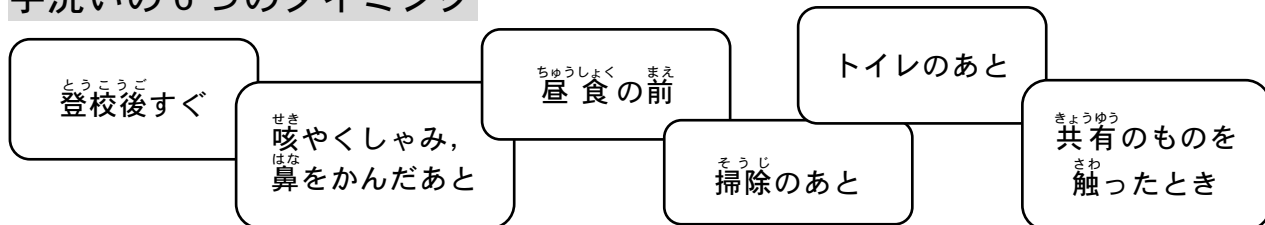
	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
大きな飛沫	透過しない	透過しない	透過する
小さな飛沫	透過率50%	ほとんど透過する	透過する

ウレタンマスクは花粉症予防目的。感染症予防には不向きです。

## 4 手洗い、手指アルコール消毒

接触感染を避けるため、手洗いはとても重要です。また、コロナウイルスはアルコールに弱い  
ため、アルコール消毒は効果があります。ただし、アルコールに強いウイルスもたくさんありま  
すので、手洗いは重要です。

### 手洗いの6つのタイミング



## 5 換気

エアコン使用時も換気は必要です。  
教室の窓やドアを対角線上に開け、サー  
キュレーターを使用すると効果的です。



## ★ 受診しましょう

4月～6月は、身体測定や検診など、定期健康診断が次々と予定されています。検診の結果を  
もらい、受診の勧めを受けた人は、早めに受診しましょう。「後で…」や「忙しいから…」では、  
いつまでも完了しません。すぐに行動にうつしましょう。

早めに病院へ行きましょう。



## ★ 5月31日 世界禁煙デー

5月31日は

世界禁煙デー



受動喫煙で年間15,000人が亡くなっています。

## ★ 5月病になっていませんか？

- ・寝付きがわるい
- ・やる気がでない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がもてない

こんな症状ありませんか？これは、心が疲れているサインとされています。信頼できる人にまずは相談してみましょう。5月からスクールカウンセリングも始まります。希望する人は、担任の先生か保健室まで申し込んでください。