

ほけんだより 6月

令和3年6月8日
鹿児島工業高校保健室

県内では、新型コロナウイルス感染症の感染者数がなかなか減少しない状況が続いています。この新型コロナウイルス感染症は、感染経路が不明なケースも多く、また、現在の変異株の感染者が増えており、従来よりも高校生への感染のリスクが高まっております。生徒の皆さんも、「自分が感染しているかもしれない」と心配になったり、「これ以上の予防をどうすればよいのか」と不安な気持ちを抱えている生徒もいるかと思います。

しかし、一人で悩まず、保健室や先生方に相談してください。生徒の皆さんが笑顔で過ごせるよう、保健室としても感染防止対策や心身の健康のためのサポートにより力を入れていきますので、いつでも相談に来てください。

☆☆幸せは予防で呼ぼう☆☆

☆こまめに石鹸で手を洗いましょう。

アルコール消毒をしましょう。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。



☆毎日の朝夜の検温をしましょう。

体温は、自分の体調変化に気づくサインの1つです。また、風邪などの病気の早期発見にもつながります。毎日の検温を確実にし、体調チェックシートに記入しましょう。



☆こまめな換気をしましょう。

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。



☆ウイルスに負けない免疫力を高めましょう。

感染症にかからないようにするためには、毎日の健康管理が大切です。



☆マスクを必ず着用しましょう。

マスクは、自分からウイルス拡散を防ぐ効果があります。



適度な運動・十分な睡眠

栄養バランスの取れた食事・リラックス時間





皆さんは、「食べたら歯みがき」の習慣ができていますか？

歯には、食べ物をかみ砕くだけでなく、食感を味わう、豊かな表情をつくる、スポーツの力を発揮するなど、さまざまな役割があります。6月4日～10日は歯と口の健康週間です。この機会に、自分の食生活や食後の歯みがきができているか？見直してみましょう。また、6月15日（火）は歯科検診です。自分の歯の状態を知る良い機会です。正しい磨き方で丁寧な歯みがきを心がけてくださいね。



上手に歯みがきできるかな？

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

定期的な歯医者さんへ

STOP! どんなにかんばって歯みがきをして、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つかれば治すこともできます



食中毒に気をつけて

増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける