



令和3年11月1日
鹿児島工業高校保健室



先月は大運動会、鹿工祭とコロナ禍の中、無事に開催され、皆さんが一生懸命やり切った姿や生き生きとした様子を見ることができ嬉しく思いました。

さて、秋も深まり一気に寒くなり、いよいよ冬の匂いを感じられるようになりました。急に気温が下がり季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。特に朝晩は冷え込むので衣服を調節して、風邪などをひかないよう体調管理に気をつけましょう。

また、県内の新型コロナ感染者数は減ってきて、落ち着いてきました。皆さんの感染予防の努力の成果もあるかと思います。しかし、まだまだ油断はできません。ウイルスは冬の乾燥と低い気温が大好物です。ウイルスに負けないために、食事や睡眠をしっかりとり、免疫力を高めましょう。



○バランスのいい食事（3食しっかり食べる）・適度な運動・十分な睡眠

心身の健康を作る基本的な生活習慣です。免疫力が高まります。

免疫力が高まると、感染に対する抵抗力を持ち、ウイルスに負けない体を作ることができます。

○マスクを必ず着用する

会話や咳による飛沫や吸い込みを防ぎます。「ウイルスをもらわない・うつさない」ことが大切です。不織布マスクがマイクロ飛沫を抑える効果が高いです。

○石けん（ハンドソープ）でのこまめな手洗い

感染予防の基本です。手洗いのタイミングは、外から帰宅後・食事の前後・外にあるものを触ったときなど。

○適切な換気・乾燥を防ぐための加湿

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただようので、対角線上に窓を開けて常時換気をしてください。また、空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用やタオルを濡らし部屋に干すなどがおすすめです。



保健室よりお願いです

① 毎日の朝夜の検温を必ずしてください。健康チェック表へ記録できていますか？

保健室来室の生徒へ体温の確認をすると、「測っていません。」と答える生徒が多いです。自分の平熱を知ること、体調の変化に早く気づくことができます。早寝早起き朝ごはん＋朝の体調チェックを習慣化してほしいと思います。

② 登校時の検温について 必ず測定してから教室へ入りましょう

校舎内入り口6箇所に非接触式体温計が設置されています。登校時に検温することで体調の変化にいち早く気づくことができます。最近測定できない生徒が多くみられますが、外気温の影響で体温が低いと測定できないことがあります。通り過ぎながら手をかざしても正しく測定できません。

正しい測定方法：しっかり立ち止まり額をモニターに近づける。（余裕を持って登校しましょう）

③ 各教室・各系実習室に配布している微酸性電解水（微酸性次亜塩素酸水）について

各種ウイルス（新型コロナ・インフルエンザ・ノロ）に対する消毒効果があります。清掃時の消毒をお願いします。**正しい消毒方法：**ペーパータオルに電解水を拭きかけ、手の触れる部分を一方向に向かって拭く。※ 使用期限は2週間程度とされています。ボトルに次回交換日を記載しています。確認して期限が切れたらすぐに保健室へ持ってきてください。

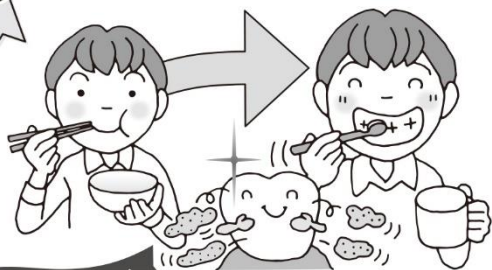
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

あなたは
大丈夫?

お口の
チェック表

- ☐ 甘いおやつをたくさん食べている
- ☐ 歯みがきの時間が短い
- ☐ かむ回数が少ない
- ☐ 寝る前の歯みがきを忘れてしまう
- ☐ しばらく歯医者さんに行っていない

1つでも当てはまったら、むし歯になりやすいお口かも…。毎日の習慣を見直してみよう!

