

えがお

川口市立岸川中学校 保健室 令和3年5月1日

新学期から1か月が経ちました。
緊張がほぐれて、自分のからだが疲れていることに気付く時期です。ゴールデンウィークは、家でゆっくり、のんびりと過ごしましょう。

さわやかな風と新緑が気持ち良い季節になりました。
例年ならば、楽しいゴールデンウィークが始まりますが、今年は、新型コロナウイルス感染症の流行で川口市は「まん延防止等重点措置」地域に指定されています。今年は、外出を控えましょう。

ゴールデンウィーク中も ご家族みなさんで、感染症対策を 行ってください。

- 1 毎日、健康観察・検温を行い、健康観察表に記録する
- 2 不要不急の外出を避ける。
どうしても出かけなければならないときは、マスクを外さない。
- 3 家族以外の人との会食を避ける。
どうしても会食しなければならないときは、無言で食べる（黙食）。
- 4 からだの抵抗力を高めるために、規則正しい生活を送る。

新型コロナウイルスヒヤリ・ハット事例

退屈だから友達と買い物に行った。
途中でお腹が空いたからマスクを外して、友達とおしゃべりしながらポテトとハンバーガーを食べた。

翌日、その友達が発熱してPCR検査を受けることになった。『もしかして自分も感染しているのではないか？』『家族に感染させたら、仕事に行けなくなる』と思ったら、心配で呼吸が苦しくなってきた。

- 必要ない、急ぎではない外出はやめよう！**
- マスクを外したら、会話は控えよう！**

情報

休日に発熱した！ かかりつけの病院で診察してもらえない・・・

埼玉県指定 診察・検査医療機関検索システム

ゴールデンウィークの受診方法が調べられます。よくお読みいただき、ご利用ください。



ゴールデンウィークは発熱時の受診方法がわかります!! (4月29日～5月5日)

日	月	火	水	木	金	土
4月25	4月26	4月27	4月28	4月29	4月30	5月1
2	3	4	5	6	7	8

○ 埼玉県受診・相談センターへ直接相談
○ 埼玉県指定 診療・検査医療機関に問い合わせ、受診できない場合は埼玉県受診・相談センターへ相談



はず マスクを外さないで！

外出するとき、運動中、登下校中は、マスクを着用してください。
どうしても外したくなったら、人との距離を2m以上あけて外しましょう。

どうして、マスクをするの？

会話や咳などで、口から出る細かい水滴（飛沫）を人に飛ばさないようにするためです。

■ マスクやフェイスシールドの効果（スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果）

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">不織布マスクを使用しよう</div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">不織布マスクは他のマスクより予防効果が高いです</div>			
		不織布	布マスク	ウレタン			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65 ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を配布しました

「岸川中学校の生徒さんの歯は、きれいですね」と学校歯科医の先生に褒めていただきましたが……

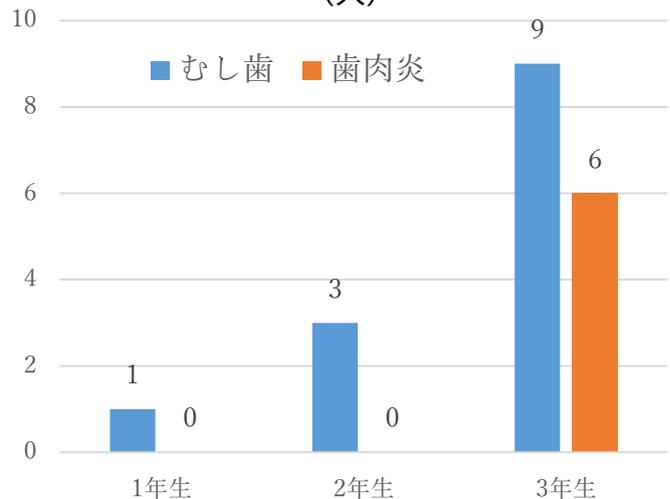
むし歯・歯肉炎がある人、歯みがき上手に出来ていない人が何人かいました。

むし歯・歯肉炎の特徴は自然に治ることがないことです。放置する時間が長くなるにつれて、治療内容は複雑になり、治療回数も期間も増加します。治療が必要な歯が多ければ、場合によっては治療終了までに半年以上かかるケースもあります。

歯は噛む働きだけでなく、顔の表情・会話・脳の活動など、全身の健康状態や容姿にまで影響します。

健康のため、将来のために、今のうちに治療を済ませましょう。特に3年生は、受験前に治療を済ませてください。

4月22日・23日 歯科検診結果 (人)



「歯」は1本で100万円以上の価値があります。
早く治そうね！