

保健だより

えがきお

川口市立岸川中学校 保健室 令和3年6月1日

『自分は感染しない』なんて思わないで！

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

もう一度、新型コロナウイルスの予防方法を確認しましょう！

新型コロナウイルスが身近に迫り、不安な気持ちになっている人も多いと思います。『自分は大丈夫！』なんて思わずに、毎日、感染予防を続けるしかありません。再度、新型コロナウイルス感染症について正しく知り、予防を徹底しましょう。

新型コロナウイルスは、どうやって感染が広がるの？

ひまつかんせん 飛沫感染：

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。



閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。（一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ（約3,000個）が飛ぶと報告しています。）

だから、マスクをして
ソーシャルディスタンスを保つことが大切なのね！

せつしよくかんせん 接触感染：

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染します。

手についたウイルスは
こまめな手洗いや消毒で
洗い流さないと、感染リスク
が高くなるよ！



新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大72時間、ボール紙では最大24時間生存するなどとしています。

★学校生活での予防

こまめな手洗い

「密閉」「密集」「密接」を避ける



生徒のみなさんへ

しばらくの間、冷水器の使用を中止します！

気温が高くなり、冷水器の冷たい水がおいしい季節になりましたが、冷水器のボタンに不特定多数の生徒が触れることや、口を近づけて水を飲むことで、接触感染や飛沫感染の可能性も考えられることから、冷水器の使用を中止することにしました。

これから暑くなり、**熱中症が心配されます。水筒を必ず持参してください。**

生徒のみなさん・保護者の方へ

引き続き、朝の健康観察・検温のご協力をお願いいたします

体温測定・健康観察を

必ず行ってから登校しよう

体調良好

36.4℃



氏名	性別	年齢	体温	健康状態	保護者印
山田 太郎	男	12	36.4	良好	〇
田中 花子	女	11	36.5	良好	〇
佐藤 健一	男	13	36.3	良好	〇
鈴木 美咲	女	12	36.6	良好	〇
高橋 大輔	男	11	36.4	良好	〇
伊藤 明日香	女	12	36.5	良好	〇
渡辺 拓也	男	13	36.4	良好	〇
山崎 結衣	女	11	36.5	良好	〇
中村 隼太	男	12	36.4	良好	〇
小林 莉子	女	11	36.5	良好	〇

教室に入る前に、もう一度、健康観察表を確認しましょう。

【確認事項】

- ①朝の体温を記入しましたか？
- ②今日の健康状態は良好ですか？
- ③ご家族の健康状態は良好ですか？
- ④保護者印を押してもらいましたか？

朝、昇降口で先生方が、健康観察表の点検を行っています。

記入漏れがあるときや、体調不良の場合は、保護者の方に連絡をとらせていただくことがあります。

感染拡大防止のためにご協力をお願いいたします。

中学生の新型コロナウイルス感染症の64%は家族からの感染です。ご家族みなで健康観察を行ってください。

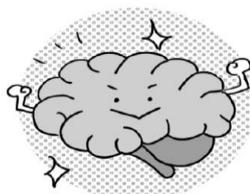
6月4日～6月10日 歯の衛生週間



「黙食」だからできること

『ひと口30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・柔らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつもの重要な働きをもっています。



脳の働きを活発にする
噛む動作であごを開閉することで
脳に酸素と栄養が送られ、
脳が活性化します。



肥満を防止する
よく噛むことで脳にある
「満腹中枢」が働き、
満腹感が得られて
食べすぎを予防します。

令和3年度 川口市歯・口の健康に関するポスター・標語コンクール

ポスターの部：【特選】 3年2組 女子
【入選】

標語の部：【特選・川口市長賞】 1年1組 男子

【入選】 2年1組 男子

標語 「コロナ禍も すべての予防は お口から」

標語 「白い歯は マスク越しでも 光ってる」

おめでとう

