

# 保健だまり10月

美里町立美里中学  
保健室  
2020. 10. 5

## 感染症に注意!!

だんだんと涼しくなってきた10月は、かぜやインフルエンザが流行してくる時期です。加えて、今年度は新型コロナウイルス感染症にも引き続き注意しなくてはなりません。新型コロナウイルス感染症の症状は、かぜやインフルエンザと非常に似ていて、自分が何の感染症にかかっているのか判断するのが難しい状況となっています。3密を避けることや、手洗いの徹底を引き続きおこない、感染症対策をしっかりとっていきましょう!

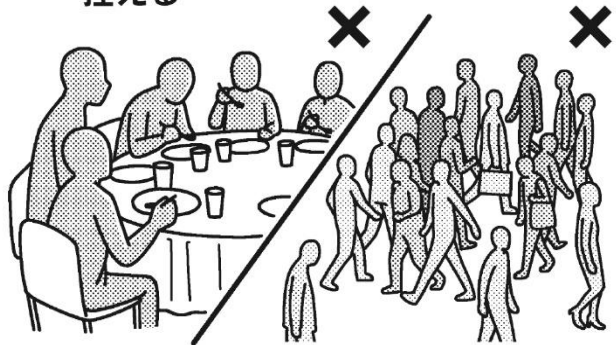
### 手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる



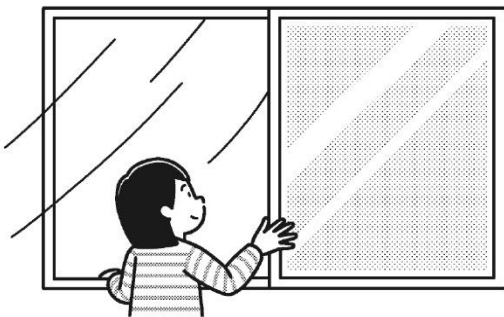
規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

人が多く集まる場所に行くのを控える



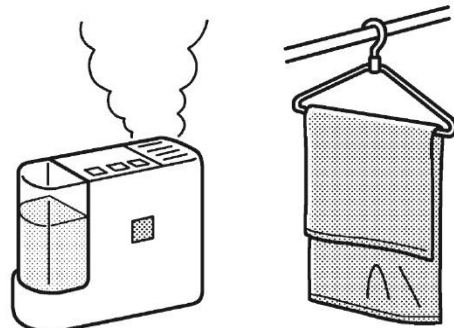
多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあけましょう。

窓や扉を開けて換気をする



人の集まる場所では、換気をすることで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

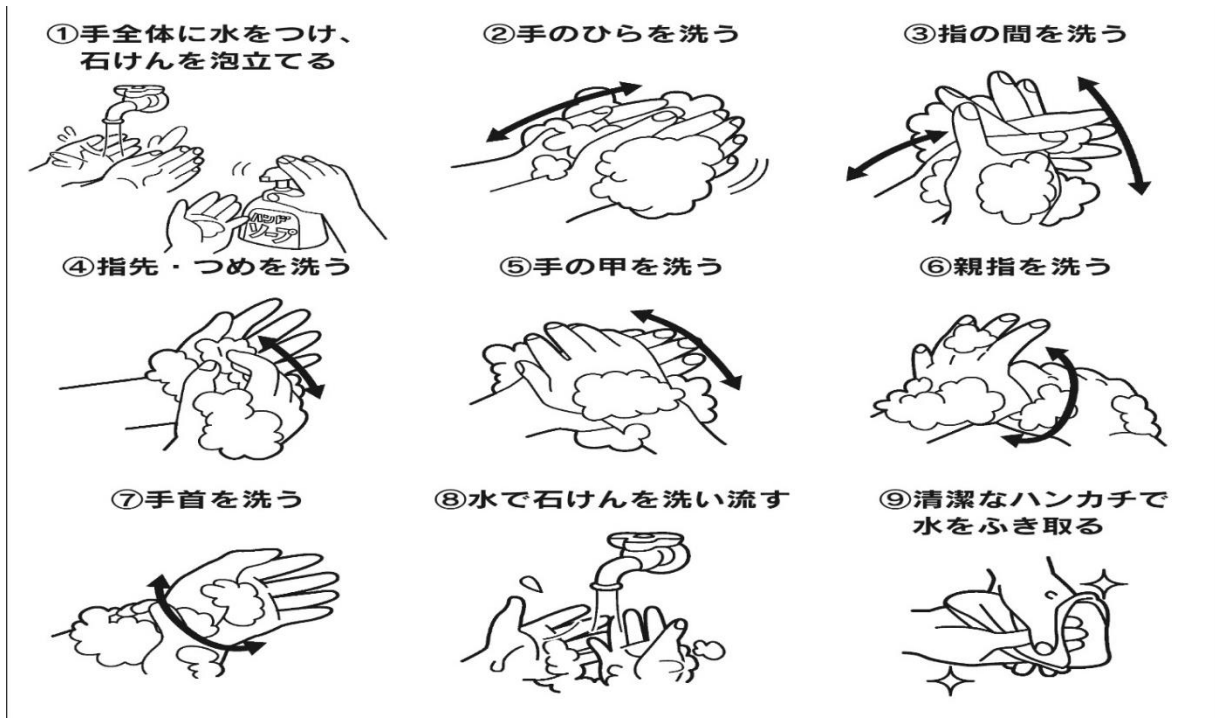
加湿をする



空気が乾燥していると、のどの粘膜の動きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

# 正しい手洗いをしよう

正しい手洗いをしていますか？美里中学校のみなさんの様子を見ていると、こまめに手洗いをしています。しかし！中にはハンカチを持ってきていない人や、指を濡らすだけになっている人もいます。もう一度、正しい手洗いについて確認し、感染症予防をしていきましょう。



※ ハンカチを持ってきていない人は、手洗いの意味がなくなります。必ず持つてくるようにしてください。予備のハンカチもがあると安心です。

## 10月7日(水)は歯科健診です！

保健室にて 9:00~  
全学年実施

歯・口腔に病気はないか、顎関節やかみ合わせなどに異常はないかを検査します。

### 〈健診の内容〉

- 歯並び、かみ合わせ、あご全体に異常はないか
- 歯垢のつき具合はどうか
- 歯肉の状態はどうか
- むし歯はないか

### 〈受け方〉

- 健康診断票を受け取り、自分の番になったら記録の方に渡します。  
「お願いします。」の一言を忘れずに！
- ドクターの指示に従い、検査を受けます。口を開けるときは大きく開けます。  
「ありがとうございました。」を忘れずに。



### 〈 注 意 〉

- ◎ 朝食後は必ず歯みがきをしてきましょう。 食べかすは、むし歯と間違えやすいです。
- ◎ 歯の検査表は、折ったり丸めたり、破いたりしないように丁寧に扱きましょう。
- ◎ 静かに待ち、速やかに教室へ戻りましょう。