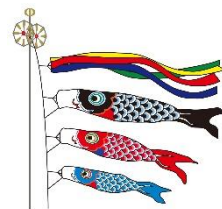


保健だより



令和2年5月13日（水）練馬区立石神井南中学校 保健室NO. 2

連日、新型コロナウイルス感染症のニュースが報道されています。今年の外出もままならない状況のため、季節を感じる機会が少ないように思いますが、このところのあたたかな陽気に元気づけられている人も多いのではないのでしょうか。

今年の立夏は5月5～19日で、暦の上では“夏の始まり”となりました。晴れた日には夏を思わせる陽気になることもあります。気温の変化に気をつけて過ごしましょう。



規則正しい生活を続けよう

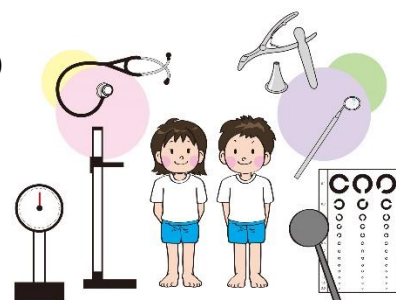
新型コロナウイルス感染症の感染予防・拡大防止対策として、緊急事態宣言が延長され、学校も臨時休業が5月31日まで延長となりました。今までに経験のない、夏休みよりも長いお休み、自由に友だちと遊びに行けないなど、行動が制限される日々に、心も体もとまどうことがたくさんあると思います。休業期間中、先の見えない不安感が高まり、学習に身が入らないということもあるかもしれません。また、休業中の時間を無駄にはいけないという気持ちから、頑張りすぎて疲れてしまったという人もいるかもしれません。まずは規則正しい生活を続け、いつ学校が再開しても良いように元気に過ごして欲しいと思っています。

保護者の皆様へ

学校の再開にあたり、感染症の流行を最小限に抑えるため、当面の間は学校で体調不良を訴えた場合、発熱の有無に関わらず早退の措置をとらせていただきます。ご家庭におかれましては、早退をした場合の保護者との連絡手段等について、お子さまと事前に確認をお願いします。ご協力よろしくお願いいたします。

定期健康診断について

例年、学校医による定期健康診断を4～5月にかけて実施しておりますが、今年度は学校再開の状況のみて実施することになりました。日程が決まり次第、お知らせいたします。



歯みがき時間を延長しよう！



このたび、一般社団法人 日本歯科医学会連合新型コロナウイルス感染症対策チームより、国民の皆さん向けに“感染症予防には口腔ケアが重要である”というアナウンスがなされました。

おうち時間に感染予防の一環として、時間をかけて丁寧に口のおケアをしてみましょう。

?なぜ口腔ケアが感染症予防になるの？

◎清潔な口の中には病原菌は感染しにくい。

口腔内が不潔だと細菌が増えます。細菌が出すタンパク質分解酵素は、ウイルスが粘膜細胞の中に感染することを促進してしまいます。



◎腸内細菌のバランスが整い免疫力が上がる。

腸内細菌のバランスは全身の免疫に密接に関わっています。

口腔内が不潔だと、食事のたびに口の中のたくさんの細菌が腸に運ばれるため、腸内細菌のバランスがくずれ、全身の免疫力が低下するリスクがあります。

◎歯周病菌による炎症や誤嚥性肺炎になるリスクを下げる。

中高年になると誤嚥といって、食べ物や唾液が気道に入ってしまうことがあります。

口腔内が不潔だと、この時にたくさんの細菌が気管に入って肺にまで至り、誤嚥性肺炎という肺炎を起こしてしまいます。誤嚥のリスクが高い方は、ウイルス性肺炎のリスクも高くなります。

手洗い・うがいに加えて、お口のセルフケア（ていねいな歯みがき）にも取り組みましょう！

※上記は、新型コロナウイルス感染症対策チームが「ウイルス感染に対抗する歯科の重要性『インフルエンザ予防と歯周病菌との関係』より考えられること」で解説したものです。

LINE で相談ができます

○子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

対象：都内在住の児童（18歳未満）・保護者

時間：平日 9:00～23:00（受付は22:30まで）

土日・祝 9:00～17:00

○相談ほっとLINE@東京

対象：都内国公立中・高生のみなさん

時間：17:00～22:00まで（受付は21:30まで）

