

保健だより

SSP杯 3年生やりきる

佐賀県立伊万里実業高等学校
佐賀県立伊万里商業高等学校
保健室 令和2年6月24発行

新型コロナウイルスが心配される中、SSP杯佐賀県スポーツ大会が開催されています。各種目において綿密なコロナウイルス対策がなされての実施です。参加する選手、役員は受付において体温等健康チェックが徹底され、さらに、使用後の施設やボール等の消毒、会場内の換気、マスク着用の上、応援声援なし、保護者もいない無観客という万全の体制の中での開催です。

新型コロナウイルスのための臨時休校中も、筋トレなど個人レベルでコツコツ鍛え、さらに学校再開の短い期間に集中してチームをつくっての参加です。どの種目も素晴らしい試合でした。動画配信は有難かったです。14日(日)バレーボール会場では、山口祥義県知事が応援にかけつけました。そして表彰式では3位までのチームの選手全員にメダルを贈呈しました。

これから大会に臨む人は、熱中症に注意して頑張ってください。



✿新しい生活様式をつづけましょう✿

新型コロナウイルスは、まだ終息せず猛威をふるっています。無症状のうちに感染している場合があります。人は弱い生き物です。何の根拠もないのに「オレは大丈夫」と言って、夜の店クラブで感染する人がいました。そして小学生にも感染を広げました。

自分は感染しないから大丈夫、自分は感染しても大丈夫。でも、一番大事なことは、自分は死んでもいいと思っても、人に感染させてしまう可能性があるということです。ひと月前までのように経済が止まってしまうと大変です。家族や友達、私たちの国を守るために、これからは新しい生活様式が求められます。

「3密」＝「密閉、密集、密接」を避けることを忘れてはいけません。多くの人が集まる場所でのマスク着用やソーシャルディスタンスは当たり前です。これが新しい生活様式です。このことを

NewNormal(ニューノーマル)と呼ぶそうです。

学校での新しい生活様式

- マスクを校内では着用します。大声を出しません。
- 登校して教室に入る前には、✿ジェル消毒をします。



特に電車バスを利用して登校する人は必ず。ジェル消毒は昇降口・教室・廊下・トイレに設置しています。

ここで学校への持ち込みをまずSTOP!

- トイレの後、お弁当の前は、✿石けんで洗い、ジェル消毒をします。
- 食事は屋内より屋外で食べ、お喋りはひかえて、友達ディスタンスを保ちます。
- 教室は全部の窓をあけ、エアコン使用時は10cm²~4か所の窓あけをします。
- 少しでも体調が悪い時は、無理をしません。部活前の検温は継続して測ります。
- 熱が37℃以上+かぜの症状があれば学校を休んで様子を見ます。(ただし出席停止にはなりません。)



マイ消毒液、マイ除菌シート、マイマスクケース がバッグに、あるのがトレンドイ

ゲーム障害 になっていませんか？

未成年の依存 深刻化

6/22 佐賀新聞より

ゲーム人口は増加し、最近では新型コロナウイルス感染症による外出自粛や休校の影響で、未成年者のゲーム依存が深刻化しているという。消費生活センターへの相談が増加している。高額な課金に関する相談や「子どもがゲームをやめられない」など依存症が疑われるものも多いそうだ。小中高生のオンライントラブルは年々増加、消費者庁の調べでは、2018年は2000件だった相談件数が、2019年には2500件と増加している。2020年はさてどうなる……。

ゲーム障害は世界中で社会問題化しており、世界保健機関（WHO）が2019年5月、新たな依存症として認定。衝動が抑えられず、日常生活よりゲームを優先し、健康に問題が生じても続ける特徴があり、学業や仕事に重大な支障をきたす症状が一定の期間つづくとして診断されるという。

身近に心配な人はいないかな？

7月14日（火曜日）は歯科検診です。

歯科検診は、歯の状態および歯周疾患があるかどうかを見る検診です。歯科校医さんが「上いって、「7まる」「6バツ」「5」「4」「3」の数字、「下いって、「7さんかく」「5シーオー」「4カリエス」そして「歯垢1」「歯肉炎2」などと口の中を検診していきます。一体これは何の暗号だろう……。あらかじめ説明しておきます。

歯の異常所見が何もなかった場合は、上の歯から左右順番に「1」から「7」までの番号だけを、おっしゃいます。「8」と言われたら親知らずが、ある人です。当日は、歯医者さん用語をよーく聞いてください。

Cカリエスは、むし歯のことです。

Oまる は、処置歯のことです。

×ばつ は、要注意乳歯のことです。……乳歯のむし歯、抜いた方がよい歯です。

△さんかくは、喪失歯のことです。……初めから生えていないか抜けている歯です。

COシーオーは、要観察歯のことです。……むし歯になりそうな歯です。

歯垢 ……歯垢がついています。程度は1（軽度）と2（重度）と判定されます。

歯肉炎 ……歯ぐきの炎症があります。これも程度は1（軽度）と2（重度）で判定されます。

その他、歯列不正や顎関節も1、2と判定されます。

歯をみがくのは食後すぐがよいの？



回答：東京医科歯科大学 田上順次教授

「食後すぐに歯を磨いてはいけない」という考え方は、虫歯予防とは異なる視点で推奨されています。私たちが口にする食品のほとんどの食品は酸性です。エナメル質という歯の表面はPH5.5より強い酸で溶け始めます。ドレッシングなどはPH3から5程度の酸性です。フルーツ、ジュース、乳酸飲料はPH2から4とさらに強い酸性です。これらを摂取すると接触時間は短いですが、エナメル質の表面がごくわずかに溶けて柔らかくなります。柔らかくなった表面は強く歯磨きすぎると削られてしまいます。しかし唾液の働きで硬さが回復（再石灰化）するのに30分程度はかかります。したがって食後30分程度は歯磨きをしないほうがよいという考え方です。