

# 保健だより



佐賀工業高等学校・定時制  
保健厚生部  
令和2年12月3日

菅義偉（すがよしひで）総理は、  
「マスク会食」を要請されました!!

全国で感染者急増、国内の重症者も過去最多と連日の報道、心配しています。皆さんたちも3密を避けた行動やマスクの着用、小まめな手洗い（消毒）を続けながら予防行動を行っていること、立派です。

ただ、集団生活をしている学校では感染リスクは高く、予防を心がけていても、かかってしまうこともあります。だから、「発症したら治療をしよう。このルールを守ることが思いやり。自分を守れば大切な人を守れる。」を意識してこれからも一人一人の感染対策、予防意識、予防行動をお願いします。

東京都では、会食時の感染防止に5つの小（こ）を強く意識するよう対策を取られています。本校も給食がありますので、みなさん、給食時間は意識をお願いします。

小人数、小一時間、小声、小皿、小まめにマスク、換気、手洗い（又は消毒）を行い、心づかい（医療従事者の方たちへ）もプラスして、免疫力アップに睡眠、栄養、水分補給、楽しむ心、適度な運動、鼻呼吸を意識してこの時期を乗り越えましょう。



意識して鼻呼吸を

換気・通風のポイントは



かぜかな？と思ったときは、まずはかかりつけ医へ電話で相談し、受診時間等、病院の指示に従ってください。

かかりつけ医等がない場合は、「受診・相談セ

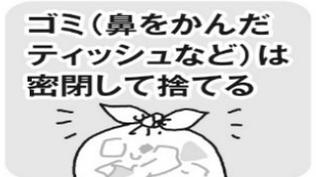
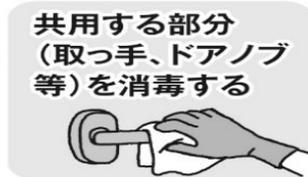
ンター」に連絡してください。電話番号：0954-69-1102（発熱時相談）、1103（一般相談）

## 新型コロナウイルス感染症の主な経過



※現在治療にあっている医師の知見を元に作成しています。症状や経過は個人により異なる場合があります。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考：日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」



「歯科講話」が11月16日(月)にありました。



演題「佐賀工業生徒諸君のお口の現状と対策」

講師 学校歯科医 駒井英基先生

駒井先生は、夜寝る前の歯磨きを特に推奨されました。

「寝る前の1回は必ず丁寧に」を強調されました。

歯を失えば、若さも体力も全身の健康も失います。双子の方の写真は衝撃的でした。年齢は同じなのに、顔の印象はまるで別人のような年齢差を感じました。みなさんも自分の未来を想像してみてください。

〈みなさんの感想を一部紹介します。Part 1〉

○ 私は前にむし歯になったことがありました。むし歯になり、歯の痛みや口臭に悩まされ、歯の大切さを知りました。歯を大切に、毎日歯をみがくことは大事なエチケットです。

今回の講話を聞いてみて、歯は一生使い、生きていくためには毎日必要なものなので、これからも歯を大切にしていきたいと思いました。先生がおっしゃっていた「歯が抜けると腰が曲がる」、本当だと実感しました。前に歯が抜けていた時に体のバランスがおかしくなりました。



○ 歯を大切にしていこうと思った。ふだん歯磨きをあまりしないので、今の歯の状態が心配です。まずは、夜寝る前に1回を目標に習慣にしていきたいです。

○ 今日の講話を聞き、自分は、歯みがきは寝る前の1回しかしていなかったが、今後は、最低でも朝と寝る前の2回はしておこうと思いました。息が臭くなったり歯がボロボロになるのは嫌なので、意識して正しい歯みがきを心がけたい。

○ 非常にわかりやすい講話でした。歯の大切さや正しいブラッシングの仕方など大変勉強になりました。

○ 自分は今、歯に病気は無いけれど、未来の自分が病気にならないように、今のうちに歯のケアをしておこうと思いました。

○ 歯みがきをしないとどうなるかとかの話聞いて、画像を見たらエグかったので、あぁにはなりたくないで、歯みがきを毎日絶対すると思った。

○ 歯はとても大事なもので、早く終わらせるのではなく、これからは丁寧に歯をみがいていきたいと思いました。

○ 意識して歯を磨くようにしたいなと思いました。1年に1回は歯医者に行こうと思いました。



✿歯みがきは感染症予防にも効果的です。 ✿歯の感想 part2は次号で紹介します。

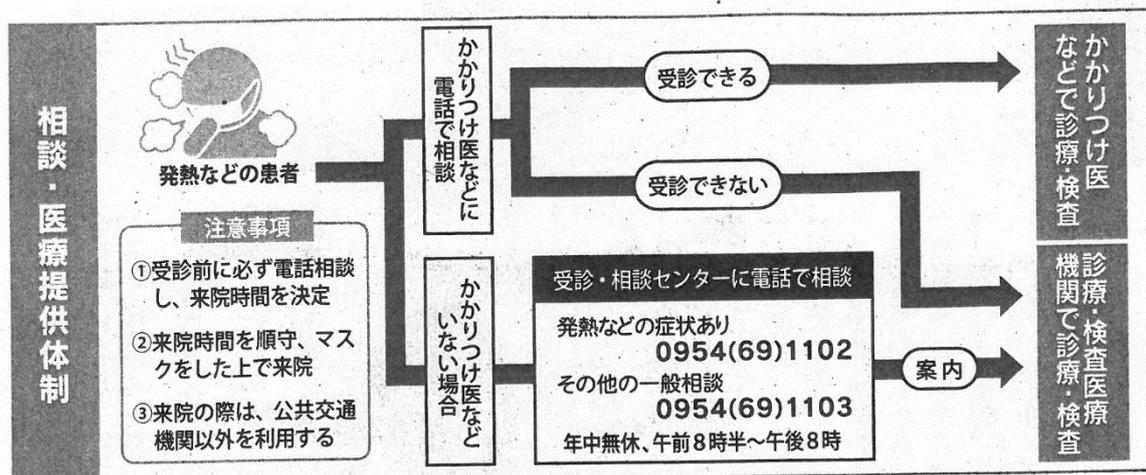
# 保護者の皆様方へ

## 新型コロナウイルスについて

連日、新聞やニュース等で全国の新型コロナウイルス陽性者が増加していることに、危機感を感じています。学校でも登校時の検温、石けんによる手洗い（又は手指消毒の活用）の徹底、マスクの着用、換気、水分補給等、健康観察に努めていきます。ご家庭におかれましても日々の健康観察をよろしくお願いいたします。

もしも発熱など症状があった場合は、下記の手順で対応をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者に特定された場合、かかりつけ医等に相談し、PCR検査を受けることになった場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。



がいこくひとしんがた  
外国の人で新型コロナウイルスにかかったかな？  
おもったら、こちらに電話をしましょう

092(687)5535  
いつでもOK

厚生労働省の新型コロナウイルスの  
接触確認アプリ

ダウンロードできるQRコード

アンドロイド



Playストア

iPhone



App Store

人権啓発センターさが 総合人権相談

電話 0952(25)7229

受付時間 平日 午前9時～午後5時

メール jinken-douwataisaku@pref.saga.lg.jp