

Higashi's Health

令和2年10月15日
春日井東高校（保健室）



10月に入り急に気温が下がり、保健室の来室者も「冷えておなかが痛くなった」と訴える生徒が増えてきたように思います。朝の天気予報を確認し、服装を考えましょう。寒くなるようであれば、インナーを少し厚めのものにしたたり、カイロを用意したり、自分なりの冷え対策をしっかりと行っていきましょう。



◇ 新型コロナウイルス感染症対策 ◇



1. 昼放課の過ごし方

1学期から『お昼ご飯は自分の席で静かに食べる』とお願いをしてきました。みなさんはできていますか？保健委員から放送で呼びかけをしましたが、話をしながら食事をする会食時は感染するリスクが高くなります。昼食はクラスや席を移動せずに、音楽がかかっている15分間は、自分の席で黙って食べましょう。

2. マスクの着用

マスクを忘れてくる人は、ほとんどいなくなりました。しかし、マスクを着けていない人はよく見かけます。現在、愛知県の感染者は落ち着いています。が0ではありません。また、東京都では200人を超える日もあります。自分の周りに感染者がいるかもしれない、自分は症状が出ていないだけで、ウイルスを持っているかもしれないと思って行動してください。



学校で感染者が出た場合、保健所から聞き取りがある場合もあります。その際に、学校での行動（マスク着用の有無、昼食時の時間や人との距離や会話の有無など）を聞かれ、濃厚接触者にあたる人がいるかいないかを調べます。

〈濃厚接触者の判断基準〉

『必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合』に濃厚接触者と考えられる。

なお、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なる。

濃厚接触者と判断された場合

↓（潜伏期間などを考えて）

- ・感染した方と接触した後14日間は、症状がなくても不要不急の外出は控える
- ・検査結果が陰性となった場合でも、感染した方と接触した後14日間は不要不急の外出を控える

など保健所の指示があり、それに従わなければなりません。

マスクを着用するなど、感染予防策をとっていたかいないかが重要になってきます。

マスクを着用せずに、話している人を見たり、話しかけられたりすることを不安・不快に思っている人がいます。あなたは、周りにそんな思いはさせていませんか？

学校には様々な年齢の教職員もいます。持病があり罹ると重症化する人もいます。家族の中に高齢者がいる人もいます。

周りの人に優しい行動を心がけましょう。



～ 2 学期の健康診断～

耳鼻科検診が終わりました。次回は20日（火）に眼科検診（抽出者）、22日（木）と29日（木）に歯科検診（全員）が行われます。

耳や目、歯を大切にしていますか？

【耳】

ヘッドホンイヤホン難聴

危険度チェック

A こんな使い方
していませんか？

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけてもわからない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている

B こんな症状
はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

①大きな音で聞かない ②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない ③体調が悪いときは聞かない
の3つを守りましょう。

A/B にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

【目】

寝るときに

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

【歯科】

検診当日の朝はいつもより念入りに歯を磨きましょう。磨き残しがあると虫歯と間違われます。磨き残しがないようにしましょう。

当日は、歯磨きをしたら、検診までは何も食べないでくださいね。水分はOKです！！

歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な歯ぐき	色：うすいピンク色 形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる 弾力性があり、引きしまっている
歯肉炎の歯ぐき	色：赤みを帯びている 形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている 腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・ 歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・ 定期的に歯医者さんに診てもらおう