

新型コロナウイルスの感染拡大から2年以上経過し、マスクの着用等新しい生活様式も定着してきています。こうした中、先日「人との距離が2メートル以上を目安に周りの人との距離が確保出来る場面では、屋内で会話するときを除いて着用の必要はない」との基準を政府が示しました。しかし、ゴールデンウィーク明けより感染拡大が止まらない状況です。学校生活の中では、友だちとの距離を取ることが出来ない場面や密になることも多いです。感染防止には今まで通りの感染対策を継続して意識していきましょう。

熱中症にも注意しましょう。

マスクを着用の場面では、心拍数や呼吸数、血液中の二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかります。熱中症を予防するため、次のことに気をつけましょう。

- ① のどがかわいていなくても、こまめに水分、塩分をとりましょう。
 - ・毎日、忘れずに十分な量の水分を準備しましょう。
 - ・水筒に少し塩を入れる、弁当のおかずの塩分を多めにするなど工夫をしましょう。
- ② 気温、湿度が高い時は特に気をつけましょう。
- ③ 涼しい場所を選び、屋外では日陰を選びましょう。
- ④ 涼しい服装を心がけましょう。
- ⑤ 換気をするため、エアコンの温度は低めに設定しましょう。
- ⑥ 暑さに備える体力づくりとして、無理のない範囲で「やや暑い」環境で「ややきつい」運動をしましょう。



梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは、細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発します。食中毒の主な症状は、下痢・腹痛・嘔吐です。とてもつらい症状なので、予防をしっかりとしましょう。

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、とくに注意が必要です。



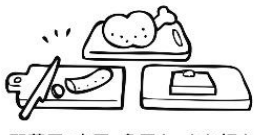







毒のある食べ物



キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分がもともと含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



食中毒予防の3原則

<p>つけない</p>  <p>調理前、食事前には必ず手洗いを</p>  <p>生野菜などはよく洗って</p>  <p>野菜用、肉用、魚用と、まな板を分ける</p>	<p>ふやさない</p>  <p>消費期限・保存方法を守る</p>  <p>少しの時間でも冷蔵庫に保管</p>  <p>調理したらすぐに食べる</p>	<p>やっつける</p>  <p>中まで十分に加熱し、菌を殺す</p>  <p>漂白剤などで定期的に調理器具を除菌、消毒</p>
--	--	---

今後の健康診断の予定

項目	実施日時	対象学年	留意事項
歯科検診	6月22日(水) 13:30~	3年, 2年CD 	<ul style="list-style-type: none"> むし歯やむし歯になりそうな歯はないか、歯ぐきは健康か、顎は上手く動くか等について調べます。 検査当日の朝、丁寧に歯を磨きましょう。 歯ぶらしを持参し、昼休みに歯を磨きましょう。
内科検診	6月 8日(水) 13:30~ 土生先生	1ABC	<ul style="list-style-type: none"> 心臓や呼吸器の病気はないか、背骨は曲がっていないか、四肢の状態等について調べます。 体操服を準備します。 
	6月 9日(木) 13:30~ 二宮先生	1D, 2CD	
	6月30日(木) 13:30~ 二宮先生	3D, 2AB	
心臓検診	6月14日(火) 9:15~	1年 2, 3年経過観察者	<ul style="list-style-type: none"> 心臓病調査票を6月6日(月)までに提出をお願いします。 男女ともに冬の体操服(上)夏の体操服(下)を準備してください。男子は夏の上下でも構いません。

《おうちの方へ》

◎ 4月末に身体測定カードを配布していますのでご覧ください。視力が低下している生徒やメガネやコンタクトレンズの度が合わなくなっている生徒は、医療機関への受診や矯正視力の調整をお願いします。
 なお、学校における視力検査は簡易検査です。眼科で正確に検査すると異常がないこともありますので、ご承知おきください。

歯科検診前の歯みがきについて



いま、飛沫感染対策として、飛沫が飛ばないように、マスクをつけて学校生活をしています。歯みがきをする時も、飛沫が飛び散らないように注意が必要です。

- 歯みがきをする時、密にならないようにする。
- 飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシを静かに、小刻みに動かす。
- 歯みがきをしながら動き回らない。
- 歯みがきをしている時は、口を閉じて行う。おしゃべりをしない。
- ゆすぐときは勢いよくはき出すのではなく、はねないように静かにはき出す。
- 歯ブラシは自分でしっかりと管理し、どこにでも置かない。 など。

健康管理のためにも大切な歯みがきですが、感染経路の1つにならないように注意しましょう。