9がつ ほけんだより

R3．9．8
NO．5
保健室

雨の気温の低い日が続いたかと思うと，また暑い日が戻るという気候が行ったり来たりしています。体も疲れを感じやすくなっているのではないでしょうか。夜は温かい湯船にゆっくり浸る，暖かめの衣類で就寝するなど睡眠中にしっかり体を休められる工夫も体調管理の一つになるかと思います。

～感染症対策について～

緊急事態宣言を受け，学校においても感染症対策について改めて確認しました。また，毎朝の健康観察（検温）についても今まで以上にご家庭のご協力が必要となりました。今後も引き続きご協力をお願いいたします。また，マスクの使用についても様々な研究から以下のように不織布マスクの使用が推奨されています。

マスク素材別の効果比較

スーパーコンピューター「富岳」によるシュミレーション結果

対策方法	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

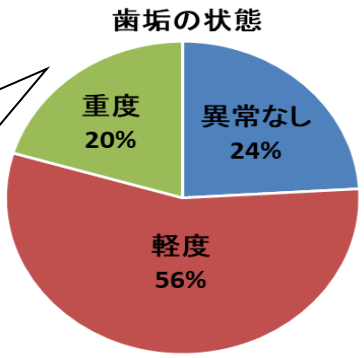
ウレタンや布マスクよりも **不織布でできたマスクの方が飛沫を防ぐ効果が高い** 傾向があることがわかります。

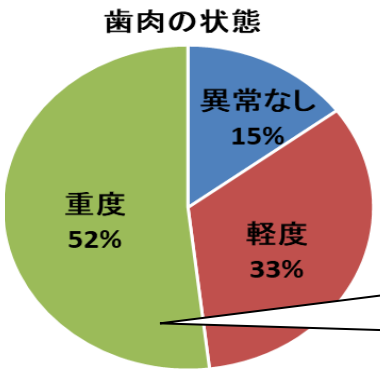
夏休み中の歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました☆

感染症対策のため，給食後の歯みがきはローテーションで行っています。そのためか，今年度の歯科検診では歯垢の付着や歯肉炎が見られる児童が多くみられました。学校歯科医（亘理薫先生）からは，朝と夜にしっかり歯を磨くことで口腔の衛生状態は保つことができるとご指導いただきました。

・歯垢について指摘された児童…約７６％

・歯肉について指摘された児童…約８５％





全体の半分が歯石を伴う歯肉炎がある。

○ まずは歯科医の診察を受け，必要な治療を受けましょう。

○ おうちでの１日２回の丁寧な歯みがき，保護者の仕上げみがき（５年生まで必要）を習慣にしましょう。