

上浮穴高等学校
生徒保健委員
担当：3年
令和2年6月

上高☆保健だより

梅雨に入り暑くなってきました。部活も再開されましたがどうですか。感染予防でマスクをつけていますが、屋外で人との距離が保てる場合は適宜マスクを外して水分補給を行い、熱中症に気を付けてください。

久万高原町に感染者は出ていませんが、3密を避け、ソーシャルディスタンスを意識しながら生活しましょう。

今月の保健目標

□の中の健康を守るために
歯みがきをしっかりしよう。



3つの力を借りて、歯と口の健康を守ろう！

三番勝負 ミュータンス菌を倒せ！

ミュータンス菌はむし歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をとかすこと！歯にくっつくネバネバした歯垢にはミュータンス菌がいっぱいいます。

1 大事な歯がねらわれている

食べかす VS だ液！

口の中の菌がムシ歯を作ろうとしています…

大丈夫！だ液は普段から菌を洗い流しています。



たくさんだ液を出すには、しっかりかむこと！
「一口30回」を目指そう！



おそろい！だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまいます。

だ液は中性に戻ります。また、とけた歯を元に戻す働きもあります。

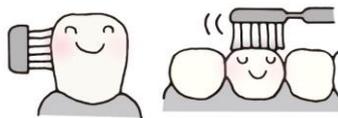
2 歯垢ができた！

歯垢 VS ハブラシ

だ液だけで洗い流せなかった菌が歯垢に…

大丈夫！上手な歯みがきでさよならしよう。

- ① 毛先をしっかりと歯にあてる。
- ② 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく。
- ③ 1、2歯ずつ小刻みに動かす。



歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ



みがき忘れのないように気をつけよう

3 歯石ができた！

歯石 VS 歯医者さん

歯みがきでとれなかった歯垢が歯石に…

大丈夫！専用の道具を使って取り除きます！



歯石がつくとムシ歯・歯周病・口臭などのリスクが高まります。
年に2、3回を目安に、定期的な受診しましょう。



フリの凄ワザ！

歯と歯の隙間(歯周ポケット)に歯石ができると「歯周病」になってしまいます。

歯医者さんは、歯周ポケットの掃除もしてくれます。



それぞれの行動が感染を防ぎます。もう一度見直して!!

学校の「新しい生活様式」

新型コロナウイルス感染症は、いまだ不明な点が多く、有効性が確認された特異的なワクチンは存在しません。国内外の感染状況を見据えると、長期間この感染症とともに生きていく必要があります。感染リスクはゼロにはならないということを受け入れつつ、学校でも「手洗い、咳エチケット、換気」といった基本的な感染症対策に加え、「3つの密」を徹底的に避けるための身体的距離の確保(ソーシャルディスタンス)といった「新しい生活様式」を習慣化していきましょう。

毎日の持ち物

- ・清潔なハンカチやタオル
- ・ティッシュ
- ・マスク (予備や入れる袋も)

毎日の行動

- ・登校前に検温、健康観察
- ・登校後は手洗い、手指消毒
- ・人との距離は1m以上 他

使ったティッシュやマスクはどこでも捨てないで！保健室前の「対策用ゴミ箱」を利用してください。



学校での 歯みがき

昼食後の歯磨きによる飛沫、ブクブクうがいとその水の吐き出しなどは、ウイルス感染のリスクがあるのではないかと聞きます。その一方で感染予防には「口腔健康管理(歯みがき、うがい、口腔ケアなど)は大切です。リスクを回避しながら、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

① ソーシャルディスタンス

- ☆生徒同士、必要な間隔がとれていますか。
- ☆調理室や生物室に分散して使用できていますか。

② 歯みがき中の注意事項

- ☆歯みがき中には私語をしない。
- ☆歯みがきは、できる限り上下唇を結んだ状態で行う。
- ☆歯の裏などは、もう一方の手で覆ってみがく。
- ☆手鏡を使用する場合は、歯みがきを確認しつつ鏡で口元を覆う。

③ 混まないように配慮

- ☆譲り合い、ソーシャルディスタンスを保ち並んで待つ。

④ 飛び散りにくいうがい

- ☆ブクブクうがいはできる限り少ない量の水 10ml くらいで行う。
- ☆水を吐き出すときは、できる限り低い位置からゆっくり吐き出す。

飛沫防止テープを貼っています。密に気をつけて!



①調理室 ②生物室
ホースも新しくつけ、水質検査も実施済、飲料可です!

マスクの着用

身体リスクを考慮し、体育授業等のマスク着用は必要ありません。しかし、「生徒間の距離をとる」「会話をしない」等注意してください。

つけるつけないのメリハリを!

- ・室内に一人、換気十分→ つけない
- ・ランニング→ 人と距離をとってつけない
- ・会話→ つける (そのときは正しく! →) 等

あごづけ、鼻出しに注意!

