

# 6月のほけんだより

6月号 登米総合産業高校 保健室

支部総体・県総体が終了し、まもなく第1回考査が始まります。効果的に記憶を定着させるには、規則正しい生活を送ることが重要です。考査直前になって睡眠時間を削り、夜遅くまで勉強することにならないよう計画的に勉強していきましょう！

## 引き続き感染症対策を徹底しましょう！

宮城県の新型コロナウイルス感染者数は以前と比較して減少傾向にありますが、10代の感染割合が高い状態は続いています。今後も気を緩めることなく、感染症対策に取り組んでください。

### 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

#### ①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの要領  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

#### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクがない時  
とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)    ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う    袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

#### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳に掛ける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

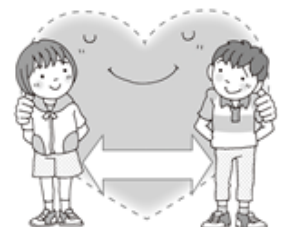
首相官邸 Prime Minister's Office of Japan  
厚生労働省

詳しい情報はこちら  
厚労省 検索



### ▼正しい感染症対策ができているかチェックしてみましょう▼

- 毎朝体温を測定している       体調が悪い場合は外出を控えている
- マスクを正しく着用している (不織布マスクが望ましい)
- 適切なタイミングで手洗い (手指消毒) を行っている
- こまめに換気を行っている       大勢が触れる場所は消毒を行っている
- 密集・密接を避けている



## 今後の健康診断日程



検査	日程	対象
内科検診	6月10日(金)	1年生(情報技術・福祉) 3年生(機械・情報技術)
	6月13日(月)	3年生(農業・電気・商業・福祉) ※1年生(農業・機械・電気・商業), 2年生は終了しました。
耳鼻科検診	7月7日(木)	1年生(問診票で対象となった生徒90名)
歯科検診	9月1日(木)	2年生 ※1年生, 3年生は終了しました。

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

## 5月の保健室利用状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	7	6	7	7	14	22	28	35	63
外科	3	6	6	3	7	12	16	21	37
相談	0	0	0	2	0	2	0	4	4
計	10	12	13	12	21	36	44	60	104

内科(特に頭痛)の利用が多くありました。保健室から薬を出すことはできないので、常備薬がある人は忘れずに持ち歩くようにしましょう。



## カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

**【6月14日(火)】【6月22日(水)】【7月5日(火)】【7月19日(火)】**

カウンセリングを受けるには予約が必要です。希望する場合は、担任の先生、福祉科の高橋郁恵先生、または保健室までお知らせください。

