

# ほけんだより

NO.1

翔洋学園高等学校 保健環境・安全部 令和5年6月9日発行

今年度もスタートして早2か月が過ぎました。新しい環境や出会いに不安をいだいたり、早く慣れようと焦ったりしてしまうこともあるかと思いますが、自分のペースで大丈夫！ ゆっくり自分のペースをつかんでいってくださいね。ただし、通信制は、全日制とは違い、登校や学習が自由なことが多いので、昼夜が逆転してしまうなど、自分自身で気をつけないと、生活リズムが乱れがちになってしまうことがあります。生活リズムが乱れると、身体の不調だけでなく、気持ちが沈んだり、イライラしたりと…心も不調になってしまいますので、規則正しい生活を心がけましょう！



保健だよりでは、みなさんが毎日楽しく元気にそして健やかに過ごすために、健康に関する情報などを提供していきたいと思います。よろしくお願いいたします。



## 歯と口の「？」に答えます

- Q1：歯科健診でむし歯があるとされたのですが痛みがありません。歯医者さんに行かなくても大丈夫ですか？
- A1：歯の表面が溶け始めた初期のむし歯は痛みを感じません。治療も簡単に終わります。また、歯の奥までむし歯が進行し、神経が死んでしまい痛みがなくなる場合もあります。むし歯は自然に治ることはありません。痛みがなくても歯医者さんに診てもらいましょう。
- Q2：口においが気になります。歯磨きはしているのですが…
- A1：歯周病が進行している可能性があります。歯と歯ぐきの間を丁寧に磨いてみましょう。それでもにおいが気になる場合は歯医者さんに相談しましょう。歯周病以外にも口の中が乾くとおう場合があります。ストレスや口呼吸は唾液が出にくくなり口の中が乾きます。

## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



- 歯ブラシの毛先を45度の角度であて、小刻みに動かす



- 歯と歯の間は、デンタルフロスを使う

## 口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません



10回で1セット  
1日に3セット  
やってみよう

あいうべ体操は  
「みらいクリニック」  
院長 今井一彰先生  
考案の体操です

## 口を閉じる習慣をつけることも大切！

口を閉じたときに、  
舌は前歯の裏や上あごに  
押し付けるようにしましょう。



## 災害給付について（日本スポーツ振興センター給付金）

学校生活の中でけがをして受診をすると、災害給付金の請求ができます。本校では原則全員加入しています。けがをした場合は担任の先生に申し出てください。請求手続きのための書類をお渡しします。

### 【災害給付金請求の条件】

- 学校での活動中、学校行事、登下校中などの災害（熱中症等も含む）
- 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）



# 新型コロナウイルス感染症 ～5類（季節性インフルエンザと同じ）になりました～

## ① 登校時の健康観察について

- ・**口頭での健康観察**を行います。**検温はいたしません。**
- ・登校の前は、ご家庭での健康状況を確認し、発熱や咽頭痛、咳がでる等の普段と異なる症状がある場合等は登校を控えてください。
- ・健康観察登録（がぶり！等）は必須とはいたしません。ご自身の健康管理のためにご使用ください。発熱や体調不良がある場合は、がぶり！等に登録することをお勧めします。

## ② 換気について

- ・教室では、可能な限り、常時換気をします。
- ・CO<sub>2</sub>モニターを設置し、教室内の二酸化炭素濃度を測定しており、**1000ppm以上にならない**ように換気をします。

## ③ 手洗い等の手指衛生について

- ・手は30秒程度かけて、石けんを使い流水で丁寧に洗いましょう。
- ・流水での手洗いができない時には、**消毒用アルコールなどで消毒**をしましょう。



手洗いの  
機会

トイレの後



登校時や外から教室に入る時



食事の前後



## ④ マスクの着用について

マスクの着用は**個人の判断が基本**となりますが、以下の場合はマスクの着用をお勧めします。

ラッシュ時等の  
混雑した電車や  
バスを利用する  
場合



感染症が流行している場合



医療機関や高  
齢者施設を訪  
問する場合



## ⑤ 出席停止の取り扱いについて

【新型コロナウイルス感染症の出席停止の基準】

発症した後**5日を経過**し、かつ、症状が軽快した後**1日（24時間）を経過**するまで

【留意事項】

- ・「症状が軽快」とは、解熱し、痰やのどの痛みなどの症状が軽快すること。
- ・「発症した後5日を経過」や「症状が軽快した後1日を経過」については、発症日や症状が軽快した日を**0日として数える**。
- ・出席停止の解除後、**発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお勧めします。**
- ・**濃厚接触者の特定はしません。**

【学校への連絡について】

新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、登校すべき日（ホームルーム、試験、スクーリング等）以外の日でも**所属のキャンパスにお知らせください**。（その他の**学校感染症**も同様）

出席停止と  
なる  
学校  
感染症

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・百日咳・麻疹・流行性耳下腺炎  
風疹水・水痘・咽頭結膜熱・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・腸管出血性大腸菌感染症  
流行性角結膜炎・溶連菌感染症手足口病・伝染性紅斑・感染性胃腸炎  
マイコプラズマ肺炎・ヘルパンギーナ等

