

ほけんだより 9月

不動中学校 保健室

感染症予防・熱中症予防と様々な事に気を配りながら生活するのも大変だと感じますね。今までは夏休みだった期間に授業があり、疲れが出てくる時期だと思います。

そんな時だからこそ！睡眠をしっかりととって、体調が悪い時は無理をしないようにしてください。

先月は、保健委員会で決めた目標「歯磨きをしよう」の達成を知るために、朝の検温確認と一緒に歯磨きの確認をしました。

その結果・・・登校前はほとんどの人が歯磨きをすることができていましたが、給食後に歯磨きができている人は、少しずつ増えていますがまだ少ないように感じました。

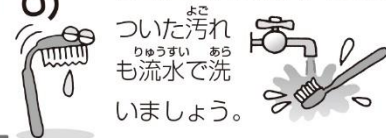
現在感染症予防のために、水道を1つ飛ばして使用しているのですが、休み時間内に歯磨きをするのも難しいかもしれませんが、譲り合って口の中の健康を守りましょう！

歯のお願ひです

歯をきれいにしたあとは…

わたしもきれいにして


歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

濡れたままにしないで

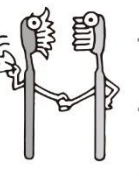
しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。かぜとお風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。



はたらたくさん働きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1か月を目安に交換しましょう。



9月14日に歯科健診があります！

健診前には必ず歯を磨いておきましょう！

* 歯科校医先生は「磨き残しがある人が多いですねえ…」と毎年仰っています 😞

今年はコロナの関係で出来ませんでした。また歯磨き教室もして頂く予定です！！

とくしまアラートについて知っておこう！

とくしまアラートは「感染観察」「感染観察注意」「感染観察強化」「感染拡大注意・漸増」「感染拡大注意・急増」「特定警戒」の区分に新たに分類されることとなりました。

現在は「感染拡大注意・漸増（ぜんぞう）」のステージです。

| とくしまアラートの発動基準について | | | | | |
|--|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 本県において、感染拡大の傾向が見られる場合、対応する基準を明確にするため、「とくしまアラート」として、以下の区分を設定しました。なお、国から新たな基準が定められた場合は、決定後検討します。 | | | | | |
| | 注意 | 強化 | 漸増 | 急増 | 特定警戒 |
| 道府分科会におけるカテゴリー | 5人以上 | 10人以上 | 30人以上 | 100人以上 | 170人以上 |
| 基本方針 | 新規感染者数 | 新規感染者数 | 新規感染者数 | 新規感染者数 | 新規感染者数 |
| 感染拡大の傾向 | 直近7日間が | 直近7日間が | 直近7日間が | 直近7日間が | 直近7日間が |
| 感染拡大の傾向 | 1% | 1% | 1% | 1% | 1% |
| 感染拡大の傾向 | 最大確保病床の占有率 1/5以上 | 最大確保病床の占有率 1/4以上 | 最大確保病床の占有率 1/3以上 | 最大確保病床の占有率 1/2以上 | 最大確保病床の占有率 1/2以上 |
| 感染拡大の傾向 | 最大確保病床の占有率 1/5以上 | 最大確保病床の占有率 1/4以上 | 最大確保病床の占有率 1/3以上 | 最大確保病床の占有率 1/2以上 | 最大確保病床の占有率 1/2以上 |
| 感染拡大の傾向 | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 発動の判断基準 | 発動の判断基準 | 発動の判断基準 | 発動の判断基準 | 発動の判断基準 | 発動の判断基準 |
| 共通事項 | 「とくしまスマートライフ宣言」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 |
| 事業等 | 「とくしまスマートライフ宣言」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 |
| 個人 | 「とくしまスマートライフ宣言」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 |
| 国・県 | 「とくしまスマートライフ宣言」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 |
| 県立学校 | 「とくしまスマートライフ宣言」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 |
| その他の重要事項 | 「とくしまスマートライフ宣言」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 | 「新しい生活様式」の徹底、「感染拡大防止」 |

*この表を大きくした物を玄関ホールに掲示しています。今どんなステージなのか詳しく見てみてくださいね！

9月からの新学期も、毎日の検温を忘れず、体調が悪い場合は無理をしないようにしてください。

最近、感染症予防について疲れてきた…と感じる人も多いかもしれませんが、改めて

手洗い！換気！ソーシャルディスタンス！を徹底できるよう、

みなさん1人ひとりの力を貸してくださいね！