

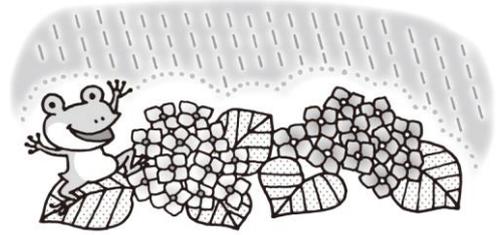
保健便り



令和5年6月2日

渋川青翠高等学校 保健室

梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」。「水の器」と言う意味です。小さな花が集まり、雨の雫を受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。



◆6月の健康診断について

欠席した場合は、後日各自で本校学校医のもとに行き検診を受けていただきます。なるべく欠席しないようお願いします。

6月12日(月)	耳鼻科検診	対象：第1学年、症状のある者(第2・3学年)
6月15日(木)	身体測定	対象：全校生徒
	視力検査	対象：全校生徒
	内科・運動器検診	対象：第2学年、1年3組・1年4組
	聴力検査	対象：第1学年、第3学年

◆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯周病は、歯茎が腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯磨きが不十分で、歯と歯茎の境目に歯垢が溜まることが原因です。30歳以上の80%が歯周病にかかっているとされ、10代にも見られます。日本人が歯を失う原因の第1位が歯周病です。歯周病には初期症状はほとんどなく、気づいた頃には重度にまで進行していることもあります。歯を守るためには、毎日の丁寧なブラッシングで歯垢を除去することがとても重要です。また、定期的に歯科医院にて、歯と歯茎の健康状態をチェックしてもらうことも大切です。

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっていて弾力がある。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

◆新型コロナウイルス感染症における療養報告書について

新型コロナウイルス感染の出席停止の基準（学校保健法施行規則第19条）

「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快1日を経過するまで」

※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること

新型コロナウイルス感染症に感染した場合、上記の期間が出席停止となります。登校再開にあたっては、保護者が「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」を記入し、登校を再開する日に必ず持参し、担任に提出してください。「新型コロナウイルス感染症における療養報告書」は学校にあります。本校ホームページからもダウンロード可能です。

出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

○ 新型コロナウイルス感染症 「発症した後5日を経過し、かつ、症状軽快した後1日を経過するまで」

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例 1	発症日/ 検体採取日		症状軽快				登校	
例 2					症状軽快		登校	
例 3							症状軽快	登校

【留意事項】

- ・発症日（無症状の場合は検体採取日）を0日目とする。
 - ・発症日とは、一般的には、発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの症状が出始めた日。受診した場合には、医師が発症日を特定する。
 - ・症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること。
 - ・登校再開には、「発症した後5日」かつ、「症状軽快した後1日」の両方の基準を満たす必要がある。
 - ・新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに同時感染した場合は、両方の出席停止期間の基準を満たすこと。
- <インフルエンザの出席停止期間の基準>
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

感染予防の観点から、登校を再開する際は、規定の療養期間を満たしているかを必ず保護者が確認してください。「新型コロナウイルス感染症の陽性が判明した際の対応・手順」は5月22日付で教務部より配付済ですので、その手順に沿って記入をしてください。

◆熱中症に気を付けよう

体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症が多くなります。熱中症の予防にはこまめな水分補給と塩分補給が大切です。汗をかくと水分だけでなく、塩分（ナトリウム）も失われます。ナトリウムは体内の恒常性維持機能（生命を維持する機能）に大きく関与しているため、水分補給する際は、塩分の補給も忘れずにしましょう。

