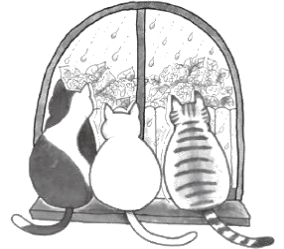




盛岡となん支援学校 保健室 R3.6月

感染症は、だれでもいつでもかかる可能性があります。しかし、予防することで、感染や発症する可能性を低くすることができます。自分はもちろん家族や友達の命を守るために、予防に取り組んでいくことが大切です。

今後も、学校では子ども達の健康を守ることを第一に考え、感染症対策に取り組んでいきます。引き続き、ご家庭のご協力をお願いします。



## <保護者のみなさまへ 新型コロナウイルス感染症対応にかかわるお願い>

### 1 規則正しい生活ををお願いします

「早寝・早起き・3食きちんと食べる・体を動かす」ことは、免疫力を高め、丈夫な身体づくりにつながります。規則正しい生活リズムを心がけ、体調管理をお願いします。



### 2 手洗いの励行をお願いします

感染症予防の基本は手洗いです。ご家庭でも手洗いのご指導をお願いします。また、学校において、手洗い後に清潔なハンカチでしっかりと手を拭けるよう、洗濯をしたハンカチを毎日持たせてください。

### 3 毎朝の検温・健康観察をし、記録をお願いします

検温記録簿へのご記入ありがとうございます。毎朝、同居するご家族の体調確認も一緒にしていただきますようお願いいたします。本人が発熱等の風邪様症状がある場合、ご家族に発熱などの新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出ている場合は、家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

### 4 マスク等の準備をお願いします

マスクは飛沫感染を防ぐためにとても有効です。予備のマスクの準備もお願いします。



## 6月の健康診断日程

※学校医の先生に聞きたいこと等がありましたら、事前に担任にお伝えください。

**内科検診** 6月8日(火) 小学部 6月14日(月) 中学部・高等部

栄養状態や皮膚の状態を調べます。心臓・肺・気管の音も確認します。

**尿検査(二次)** 6月8日(火) 該当者・前回未提出者

対象者には個別に連絡します。

**心の健康相談** 6月11日(金) 小1・中1 6月25日(金) 中1・高1

学校医(精神科)の田嶋宣行先生(未来の風せいわ病院)と面談をします。

**心臓検診(二次)** 6月17日(木) 該当者

対象者には個別に連絡します。

**整形外科相談** 6月18日(金) 希望者

学校医(整形外科)の北川由佳先生(療育センター)に相談ができます。

※6月2日(水)に予定していた眼科検診は延期になりました。実施日等につきまして未定ですので、決まり次第お知らせいたします。



ウラ面も読んでくださいね

# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

歯周病って？

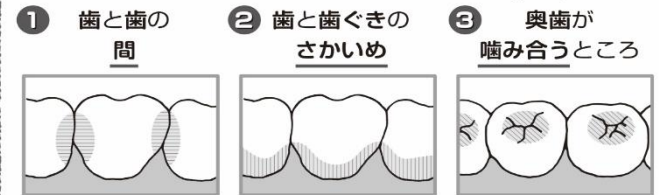
歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

セルフケアで  
**STOP!**

## 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつついでにい。

**ポイント** みがき残しが多いのはココ!



プロケアで  
**STOP!**

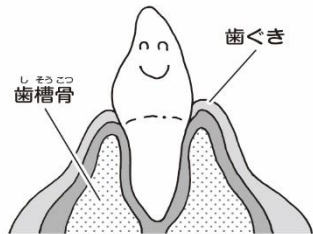
## 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つければ治すこともできます

### 健康な状態

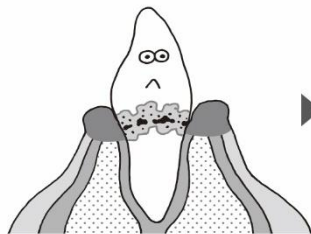


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

### 歯肉炎

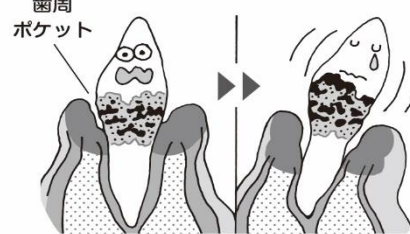


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

### 歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

## 経管栄養中の口腔ケア

経管栄養を行っている人は、口で咀嚼をしないために、だ液の分泌が減って自浄作用が減り、汚れが付きやすい状態になっています。口の中にはもともとたくさんの細菌がいますし、痰などと絡み合って口臭の原因にもなります。口の中をきれいにするだけでなく、だ液の分泌を促したり、口の周りの筋肉を刺激して機能を低下させないためにも、経管栄養中の口腔ケアはとても大切です。

- ◆ 刺激によるおう吐やおう吐物の誤嚥を避けるために、栄養注入直後は避け、空腹時に口腔ケアを行いましょう。
- ◆ 睡眠中はだ液が減少するため、夜間に細菌が増殖しやすく、また誤嚥もしやすいので、特にも夜の口腔ケアをしっかりと行いましょう。

