



R2.10.30

ふくいみなみとくべつしえんがっこう ほけんしつ
福井南特別支援学校 保健室

気温の変動もあり、風邪気味の人が増えています。高等部のみなさんは
練習が始まりますが、体調を整えて、練習を乗り越えてほしいと思
います。小・中学部のみなさんも、手洗いなどの感染症対策を徹底し、
元気に過ごしましょう。

11月の保健目標

丈夫なからだをつくろう

ウイルスはこんな人・こんな場所が好き！

外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などに手を洗わないと、ウイルスが鼻や口から、からだの中に入ります



手を洗わない人

好きなものばかり食べていると、栄養がたよってしまい、ウイルスに勝つための免疫が身につきません

好き嫌いのある人



夜ふかしする人



夜遅くまで起きていて睡眠をしっかりと取らないと、ウイルスに勝つための免疫が身につきません

3密がそろった場面



①換気が悪い密閉空間・②人が多く集まる密集場所・③間近で話す密接場面は、ウイルスに感染しやすくなります

おうちの方へ 発熱時の相談先について

11月1日（日）より、福井県全体で発熱時の対応が以下のように変更されます。発熱がある場合は学校にもご連絡ください。

発熱等の症状がある場合、まずはかかりつけ医や最寄りの医療機関に電話でご相談ください。かかりつけ医がない場合や受診先に迷う場合は、受診・相談センター（「帰国者・接触者相談総合センター」から名称が変更されました）にご相談ください。

TEL：0776-20-0795 FAX：0776-20-0797 受付：7時～21時(土日祝日含む)

のこ
みがき残していませんか? ここは

要注意!

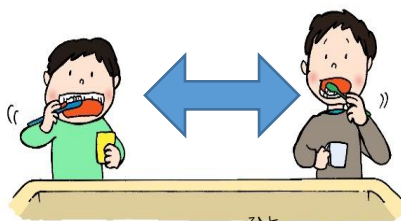


11月8日はいい歯の日です。10月に
 歯科検診がありましたが、みなさんの結果は
 どうでしたか? むし歯があった人は早めに
 治しましょう。

今回の歯科検診では、歯垢の付着が見られ
 る人が多かったです。歯垢とは、歯の表面
 を触ったときに付く白くてネバネバしたも
 ののことで、1mgあたり1億個以上の細菌
 が詰まっているとされています。食後およ
 そ4~8時間ほどで作られてしまうため、
 毎食後の歯みがきが大切です。左の6カ所
 は、特にみがき残しが多い場所なので、丁寧
 にみがきましょう。

また、歯みがきはマスクを外し、飛沫もと
 びやすいため、感染リスクが高いです。人と
 間隔をあけたり、口を閉じてみがいたりし
 て、飛沫がとばないように工夫しましょう。

★**新型コロナウイルス感染予防のための歯みがきの方法**★



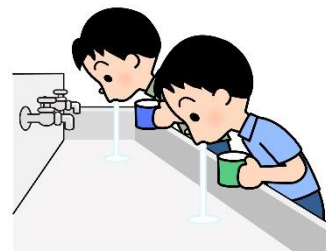
① となりの人と
 間隔をあけよう



② 歯みがき中は
 口を閉じよう



③ 前歯の裏は口を手で
 かくしながらみがこう



④ うがいをするときには
 低い位置からゆっくりと
 はきだそう



⑤ 歯ブラシはよく洗い
 水をしっかり切って
 から片付けよう