



喜多方桐桜高校保健室
2021年9月17日

夏の疲れが出始める時期です。みなさん体調は大丈夫ですか？ コロナウイルス感染症にも油断ができない状況が続いています。何らかの体調不良のある生徒は、無理はせず、早めに教えてくださいね。

コロナ対策

～自分のために、周りのために～

マスクは正しく着けなければ意味がない！



マスク素材別の効果比較

スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果

対策方法	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

布マスクよりも不織布マスクの方が飛沫を防ぐ効果が高い傾向にあることがわかります。

授業中や部活中に「AED 持ってきて！」と言われたら・・・



- ① 職員玄関（入って右側）
- ② 体育教官室
- ③ 北体育館格技場前入り口

- 今年度から、③のAEDの場所が変わりました。外での活動中もとれる場所です。確認してください。
- 学校外ではAEDマップを活用（スマホのアプリやネットで、近くのAED設置場所が確認できる）

必要なのは知識と勇気

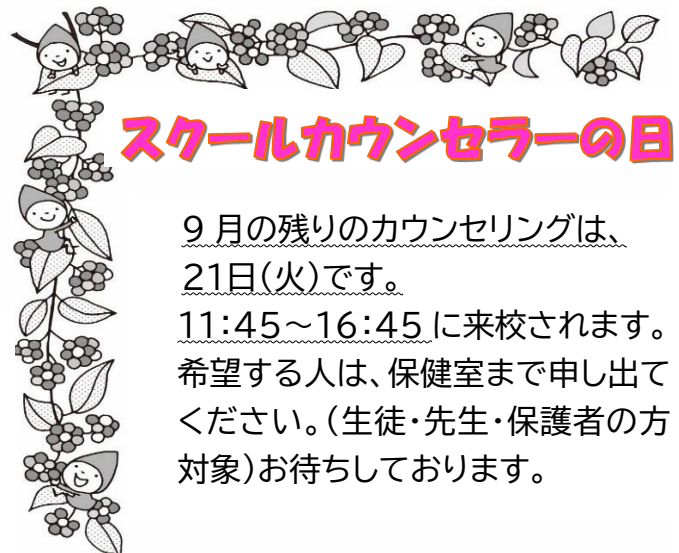
目の前で突然人が倒れた、交通事故が起こった……。そんな救急の現場に居合わせたとき、ただ見守るだけでなく、その人が勇気をもって行動すれば、目の前の人を救えるかもしれません。いざという時のために応急手当の知識を持つておくことはとても大切です。

応急手当 WEB 講習

検索

総務省消防庁が出している一般市民向け WEB 講座です。応急手当の基礎知識を学ぶことができます。

1つ3分程度の動画です。ぜひ見て！！！！



スクールカウンセラーの日

9月の残りのカウンセリングは、21日(火)です。

11:45～16:45 に来校されます。希望する人は、保健室まで申し出て下さい。(生徒・先生・保護者の方対象)お待ちしております。

1学期に、朝食アンケートと一緒に取ったアンケートです。覚えていますか？

歯科アンケート結果



① いつ歯みがきを行いますか？

朝、昼、夜と、1日の中でもっとも重要な歯磨きのタイミングを知っていますか。答えは**夜**です。就寝中に口の中の細菌は最も増えます。よって、就寝前に口の中の汚れが落ちていることが大切です。

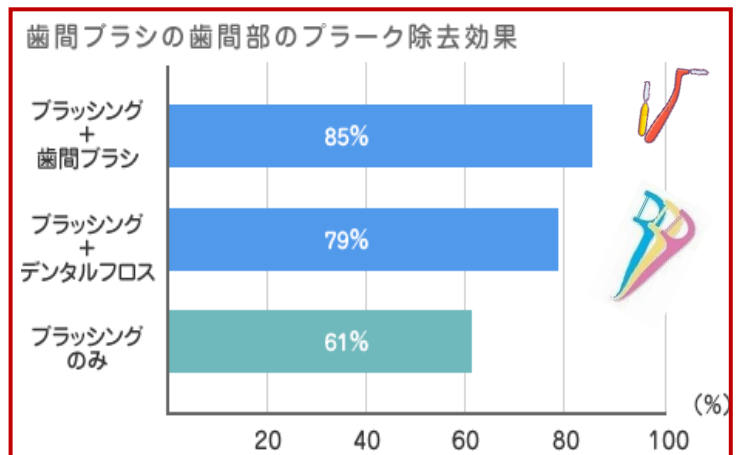
特に2年生が就寝前の歯みがきを行う人が少ないことがわかります。

	1年生	2年生	3年生
就寝前	73.5%	58.4%	69.0%

② 歯みがきの際、歯ブラシ以外で使用しているものはありますか？

	1年生	2年生	3年生
使用なし	83.8%	90.4%	87.6%
デンタルフロス	8.7%	1.5%	2.9%
歯間ブラシ	6.8%	2.4%	6.9%

各学年、使用率は非常に低いことがわかりました。左のグラフの通り、歯ブラシだけでは、歯垢は61%しか取り除くことができません。積極的にフロスや歯間ブラシを使うことでみがき残しを減らすことができます。



日歯保存誌、48, 2005, 272-277.

③ 歯の健康を守るためにしていることはありますか？

	1年生	2年生	3年生
ある	22.9%	10.2%	10.1%
ない	77.1%	77.3%	89.9%

あると答えた人の中には、「優しくみがく」「炭酸飲料や甘いものばかり食べない」「鏡を見て磨く」などの回答が多くありました。

④ 歯みがきの際、歯ぐきから血が出ることはありますか？

	1年生	2年生	3年生
出血あり	17.2%	13.2%	7.1%
出血なし	80.9%	85.0%	92.2%

歯肉からの出血は歯周病の初期症状です。歯肉に炎症が起きているので丁寧なブラッシングが必要になります。

⑤ よく飲む飲み物はなんですか？

	1年生	2年生	3年生
水	44.5%	37.4%	41.5%
茶	54.7%	48.5%	54.9%
スポーツドリンク	15.1%	11.3%	4.2%
炭酸水	27.2%	12.2%	18.0%
ジュース	19.7%	20.4%	15.5%

を食べた後は約20分後には、口の中で酸が出始めます。もしも、外出先などですぐに歯みがきができない時は、ブクブクうがいで口をゆすぐだけでもむし歯予防の効果があります。

⑥ 間食をしますか？

	1年生	2年生	3年生
間食する	56.7%	35.8%	43.5%
間食しない	43.4%	64.2%	56.6%

間食(お菓子、パン、アイス、おにぎり)や甘い飲み物