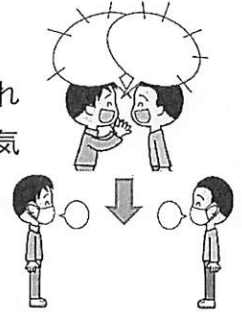


ほけんだより

南那須中学校
5月 臨時号

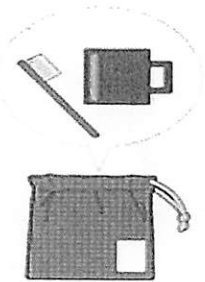
分散登校が始まり、久しぶりに会う友だちと楽しそうにおしゃべりをする姿がみられています。感染症予防の観点から、「近くに寄りすぎないで」と声をかけるのが、気の毒な気持ちにもなりますが、しばらくの間はソーシャルディスタンスを呼びかけながら、学校生活を安全に送ることができるように配慮し、見守っていきたいと思います。



<お願い①> 給食後の歯みがきについて

ウイルス感染は、喉の菌量と相関関係があり、喉の菌量は口腔内の菌量と相関関係があると言われています。そのため、口の中がきれいになると感染予防の効果にもつながります。学校においても、給食後の歯みがきは今までどおり実施していきます。その際、次のことに注意しながら指導をしていきますので、ご理解の上、ご協力をお願いいたします。

- ① 水道での三密を避けるため、歯みがきは自席で行い、うがいをするときに水道に移動します。
- ② 飛沫が飛び散らないように注意しながら、なるべく口を結んで歯みがきします。
(十分な歯みがきを行えないこともありますので、家庭での歯みがきで補ってください。)
- ③ 飛沫が飛び散らないように、歯ブラシは小刻みに動かします。
- ④ うがいには自分のコップを使用します。コップの準備をお願いします。
(個人で準備ができるまでは、使い捨てのコップを用意します。)
- ⑤ うがいをするときは、低い姿勢で静かに吐き出します。
- ⑥ 歯みがき後、机の消毒を行います。
- ⑦ 歯ブラシ、コップを自己管理するための袋などの準備をお願いします。



<お願い②> マスクの準備について

これから熱さの厳しい季節になります。長時間のマスクの着用は、かなりマスクの中が蒸れた状態になります。また、マスク自体も汗や呼気で湿ってきます。そのままの状態していると、不快な気分になる他、肌の弱い人はかぶれ等の心配も予想されます。まだまだマスク不足が解消されないなかではありますが、国から配布されたマスクや手作りのマスクを活用し、予備のマスクを持ち歩くことをお勧めします。気候に応じて、登校時に着用するマスクの他、予備のマスクの準備もお願いいたします。

