

# ほけんだより 8月

令和2年8月6日  
岡崎市立矢作北中学校  
No. 4

長かった梅雨が明け、夏本番になりました。今年は「with コロナ」の生活が日常になりつつあります。今年は熱中症対策に加えて感染症対策を行い、充実した夏休みが過ごせるようにしましょう。

## 健康診断の結果を渡しています

延期していた健康診断が6月から再開し、身体測定、視力検査、聴力検査、内科検診、歯科検診、尿検査、心電図・血液検査（1年生のみ）が終わりました。検診の結果、異常が見られた人には、お知らせを渡しています。2学期が始まると、体育大会の練習も始まります。自分の体の状態を知るために、夏休みを活用し、できるだけ早めに病院に行って診てもらいましょう。「受診のすすめ」の用紙は、病院で記入してもらい、学校に提出してください。夏休みは治療のチャンスです！

お知らせがなかった人は、特に異常が見られなかった人です。健康を維持できるようにしていきましょう。



## 健康診断はスクリーニング

学校における健康診断は、スクリーニング検査です。スクリーニングは、「選考」「ふるい分け」といった意味があり、集団の中から病気が疑われる人を見つける医学的なよりわけです。したがって、スクリーニングで異常が見つかったも、病気が確定したわけではありません。その後の医師の診断によって病気かどうか確定されます。



## 矢北中の歯科検診結果

下の表は、今年度の矢北中の歯科検診の結果を昨年度と比較したものです。表から分かるように、今年度は、むし歯の生徒、歯肉炎の生徒がともに増加してしまいました。昨年度の結果と比べると、むし歯のある人は、2年生は8人増え、3年生は15人増えています。歯肉に炎症がある人は、2年生は31人増え、3年生は11人増えました。むし歯や歯肉炎は、毎日の歯みがきがしっかりできているかが大きく関わってきます。

### < むし歯のある人 >

	昨年度	今年度
1年	11人	18人
2年	26人	19人
3年	12人	41人

### < 歯肉に炎症がある人 >

	昨年度	今年度
1年	22人	33人
2年	80人	53人
3年	28人	91人

臨時休校中の生活はどうでしたか？1日3回歯をみがいていなかった、好きな時に好きな物をだらだらと食べていた、などの生活をしていると、むし歯や歯肉炎になってしまいます。夏休みは、家で過ごす時間が増えます。むし歯や歯肉炎にならないよう生活習慣を整えましょう。

# 岡崎市 警戒レベル4 (危険期) 発令中

家庭内感染を防ぐためにできること

現在、愛知県でも新型コロナウイルスの感染者が急激に増加しています。岡崎市でも、毎日感染者が出ている状態です。今年は、新しい生活様式の中での夏休みになります。不要不急の外出をしない、できるだけ三密が避ける生活をするなど、一人一人の意識が大切です。家庭内で感染が拡大するという話もよく聞きます。家庭の中でも、接触を避ける工夫ができるので、家族全員で気を付けていきましょう。また、感染を広げないために、家族の中で一人でも体調がよくない場合は、できるだけ外出を控えることも大切です。

そのためには、夏休み中も朝の検温をしっかり行い、自分の体調の変化に気付けるようにしましょう。

- 帰宅後、マスクを机の上などに置かず、すぐ捨てる
- 食事は大皿で出さず、一人一人盛る(ワンプレートにする)
- ドアノブやスイッチを消毒する
- タオルの共有をできるだけ避ける
- エアコンをつけていても定期的に部屋の換気をする



矢北中学校医  
東大友内科 石川真先生

～もし、自分や家族が濃厚接触者になってしまったら～

- ①まず保健所に連絡し、指示を受けてください。
- ②PCR検査の対象者でなければ、その際は、直接病院へ行くことはせず、状況を一度病院へ連絡してください。(他の病院に行く場合も同じです)
- ③オンラインでの診療になりますが、咳止めや解熱剤などの薬を処方できます。

## スポーツ飲料での 食中毒に注意!



古くなった金属製の容器に、酸性の飲み物(スポーツ飲料など)を入れて保管し飲んだことにより、食中毒が発生したという報告がありました。この時期は、スポーツ飲料を水筒に入れる機会が増えると思います。食中毒を防ぐために、次のことを確認してみてください。

- 容器(水筒)の内部にさびやきずはありませんか?
- 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器(水筒)に保管していませんか?
- 古くなった容器(水筒)は定期的に新しいものに交換していますか?
- 取り扱う食品の表示および注意事項を確認して、使用していますか?

## 夏休み! 川遊びは危険がたくさん!

海・川・沼・・・水の事故に注意!



泳ぎの得意な人でもぬれた服の重みでおぼれてしまう可能性が高くなります

矢北中の学区には、矢作川が流れています。夏になると、涼しさを求めて、川遊びがしたくなるかもしれませんが、川は危険がいっぱいです。数十センチの水でも、足をとられてしまうことがあります。運動は得意だから、と思っていても、川の流れや、服の重さなどのため、おぼれる危険があります。川遊びは避けましょう。