

# 保健室だより 9月



◆◆◆ 札幌市立八軒東中学校 保健室（保護者向け） 2020. 9. 25 ◆◆◆

秋の気配が色濃くなり、日が暮れてから気温がぐっと下がる日が多くなりました。

昨日、2日間に渡るテストが終了しましたが、睡眠時間をけずって、テスト勉強をしていた子どもたちも少なくないようです。睡眠不足も免疫力を低下させる原因のひとつになります。

新型コロナウイルスに加え、インフルエンザが流行する時期が近づいてきましたので、今から生活リズムや食生活を整え、免疫力をアップさせるような生活を意識してもらいたいと思っています。

御家庭でも、睡眠時間の確保や保温、石けんを使い丁寧に手洗いを行うこと（目安は30秒）など、御指導をお願いいたします。感染予防のため、タオルの共有はさけて、個別でご使用ください。



## ◆新型コロナウイルス感染症予防の知識 その一 「ユニバーサルマスク」

5月4日から「新しい生活様式」として、屋内では無症状者もマスクを着用することが推奨されています。こうした、「無症状の人も含めてマスクを着用する」という考え方をユニバーサルマスク（Universal Masking）と言います。

この推奨は、新型コロナウイルス感染症が「発症前の無症状のときから感染性がある」という事実と「マスクは会話などで発生する飛沫の拡散を減少させる」という事実からおそらく新型コロナウイルスに対して予防効果があるのだろうと考え出された推奨です。

実際に予防効果があるのかは十分に分かりませんが、この数ヶ月で、インフルエンザなどの「発症した後から周囲に感染させる」呼吸器感染症とは異なり、「発症する前の無症状のときから人にうつしている」ことが明らかになってきました。

これがほとんど無視できる量であれば良いのですが、新型コロナウイルスの感染伝播の総量を100とすると、この発症前の無症状者からの伝播が45%、そして無症状のまま経過する無症候性感染者からの伝播が5%ということで、合計50%は無症状者からの伝播であることが分かっています。

国立国際医療研究センター 国際感染症センター医師 忽那 賢志 2020.7.23 ブログより

- 札幌は現在、「レベル2」です。同居する家族に発熱やかぜ症状がある場合も、お子さんは、出席停止になります。

## ◆歯科検診結果のお知らせについて（全学年）

昨日、欠席者を含め、お子さん全員にお知らせを配布いたしました。

今年度の歯科検診を欠席されたお子さんは、御家庭でむし歯、歯並び、かみ合わせ、顎の様子、歯磨きや歯肉の状態を観察し、必要に応じて受診をお願いいたします。

旅行的行事も近づいておりますので、早めの受診をおすすめいたします。

受診の際に使用する医療券の発行が必要な御家庭は、お知らせください。

お子さんを通してでも結構です。受診予定日をお知らせください。

- 一昨年より、コンピュータシステムから医療券が発行されるようになりました。操作に時間を要することがあるため、日にちに余裕をもって申請をお願いいたします。



歯科検診は、学校における集団検診であり、歯科医院を受診された際に、異常なしの結果が出る場合もあります。御了承ください。