

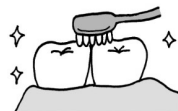
ほけん通信

ほけん通信は保護者さん向けほけん日よりです
令和3年10月26日
十神小学校 保健室

今月の話題 歯とSCとコロナ

生活チャレンジが明日最終日となります。ご協力ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症と口腔衛生



インフルエンザは口腔内をケアすることで感染リスクをさげることがわかっていますが、新型コロナウイルス感染症も同じ“ウイルス性”の病気のため、口腔内のケアで感染リスクを下げる可能性があるのではと考えられています。日本歯科医師会のホームページでは以下のように呼びかけています。

人の免疫は、害を与える微生物などに対して働き、病気を軽く済ませてくれたり、発症を未然に防いでくれたりします。この病気の発症は、微生物の悪さをする力と免疫力のバランスが崩れた時に生じるのです。このバランスを免疫力優位にしておく必要があります。その方法の1つが、口腔ケアです。口の中には、細菌が沢山いるのをご存知ですか？常在細菌といって、体を守る働きを示すものもありますが、悪さをする細菌やウイルスを減らすことが大切です。

～中略～

いま歯科医院は、高度な感染防止対策を行い、皆さんを受け入れる準備を整えています。ぜひ、口腔ケアの大切さを理解していただき、歯科疾患を進めないために歯科医院でのチェックも忘れないでください。



1学期に行いました歯科検診で受診が必要なお子さんと、受診報告書が学校まで届いていない方にピンクの紙で再度報告書の発行をしました。提出と入れ違いになった、治療が完了してから提出する予定の方など、受診済の方に届く可能性もありますが、ご了承ください。

スクールカウンセラー (SC) 来校時間の変更

現在十神小学校では隔週でSCが来校しています。いずれも午後からの来校のみでしたが、より多くの方が利用しやすくするため、月2回来校日がある月は上旬の来校日を午前に変更することになりました。面談申し込みは担任、またはSC担当(養護:山本)までご連絡ください。

2学期の来校日

	9:30-10:20	10:50-11:40	14:10-15:00	15:10-16:00
11/9(火)				
11/30(火)			予約済	
12/14(火)				

コロナ×こども×おとな

先日「子ども健康フォーラム島根」が開催され、コロナ禍における家族の絆と心身の健康について講演がありました。いくつかご紹介します。

「コロナ禍におけるこどもたちのこころとからだ」 国立成育医療研究センター 澤田なおみ
2020年春から継続的に子どもや保護者さんの声をアンケートで集めています。現在は第6回の結果を集計中です。第5回調査では7割超の子ども達が何らかのストレス症状を抱えていることがわかりました。子どもの声をひとつ紹介します。

なんでも コロナだから…ばかりで自分の行動や気持ちを制限されている気がした。大人は大人で、いろいろ大変なのかなと思って、相談しづらくなってしまった。みんな常に笑っているときも心の中でイライラしている気がした。



小6 女子

子どものSOSを感じたら、まずは話を聴きましょう。調査では「座って話を聞いて」という声もありました。話を聴くときのポイントには次のようなものがあります。

- ①静かな場所 ②率直に心配していることを伝える ③誘導しないでオープンに
- ④評価・解決しようとする前に子どもの体験を共有する
- ⑤子どもの力と一緒に気づく…「そういうときどうしてる？」

第5回調査では約6割の保護者が心に負担を抱えていることもわかりました。「ケアする人のケア」も重要です。1人で抱えず共有し、リフレッシュし、ご自身のケアをしましょう。

LINE公式アカウントもあります。右のQRコードを読み込むか、ID検索を試してみてください。アンケート結果の他、ニーズに基づいた信頼できる情報・今すぐ行動に移せる具体的なアドバイスも配信中です。 ID: @codomo



「小児の新型コロナウイルス感染症の現状と課題」 島根大学医学部小児科 竹谷健

現在のコロナウィルスは100%デルタ株です。マスクを正しくしていなかったら必ずかかります。手洗いをきちんと(石けん・所要時間・タイミング)していなかったら必ずかかります。

子どもの感染は常に大人の約10%前後となっています。子どもの感染源の7割は家族=大人です。自宅で感染を防ぐことは相当困難ですので、大人の社会生活の中で重々気をつけましょう。島根県の患者さんの感染源は「県外に行く」「県外に行った人と会う」です。

どうしても県外に行くならば…

- ①ワクチン接種をしてから行く
または当日(3日間以内)に検査をする
- ②県外での行動に責任を持つ
1人で飲食、不織布マスク、手洗い
- ③帰省後14日間自宅待機
難しければ検査を実施

どうしても県外の人と会うならば…

- ①来訪する県外者の条件を決める
ワクチン接種(3日間以内の検査)
2週間前からの健康管理
- ②場所・時間
一緒に飲食は避ける、不織布マスク、手洗い
- ③自宅は避ける

子どもを守るのは大人の使命です。家庭内で誰かが感染した時のことを話し合ったり、子どもに楽しみを提供して抵抗力を高めたりしましょう。