

# 为了度过健康的学校生活



新型冠状病毒

感染症猛威肆意的令和2年终于结束，我们迎来了新的一年。虽说如此，想必令和3年依然是继续和新型冠状病毒感染症共同生存的日子。『四日市市学校感染症信息』也将一如既往地发布有关儿童和家人的健康管理信息，恳望能够有益于各位。请各家庭务必过目，期待达到感染预防的目的。

※ 『四日市市学校感染症信息』可以在四日市市网页上阅览。

四日市 感染症だより

検索



## 将「能做的事」「继续」下去~彻底落实基本对策~

有位感染症专家的医生，将感染症对策比喻为「并非短距离而是一场马拉松」。预防感染最重要的就是，继续彻底落实基本对策。

### 【感染症对策 3个要点】

摘自文部科学省『卫生管理指南 Ver. 5』

(1) 杜绝感染源	将病毒拒之门外!	◇有发烧等症状时，不强行来校好好休养
(2) 杜绝感染途径	将病毒拒之体外!	◇防止飞沫感染・・・口罩、换气 ◇防止接触感染・・・洗手、不触摸目・鼻・口
(3) 提高抵抗力	绝不输给病毒!	◇睡眠充足 ◇适当运动 ◇饮食营养均衡

虽然(1)和(2)常被瞩目，(3)也非常重要!  
第3学期，学校和家庭会更加紧密协作，一起致力于感染预防。



## 关于感染症の问答

四日市学校保健会役員の牙科医师解答如下。

### Q. 戴口罩生活的时间太久。为了维持口腔和牙齿的健康，应该注意什么事项？

戴口罩生活的代表性肌肤问题就是「粉刺」和「斑疹」。其原因就是「干燥」。为了防止干燥最重要的对策就是「保湿」。口腔和牙齿的健康，也可以说和肌肤一样。也就是说，口腔中和牙齿表面呈现干燥的状态是不好的。口腔中的保湿液是「唾液」。唾液有抗菌作用和保护作用、以及消化作用和再石灰化作用等功能。大人随着年龄的增加有唾液减少的倾向，儿童口腔干燥的原因，最多的就是因为「用口呼吸」。人类呼吸器是鼻・咽头・喉头・气管・肺、而不是口。经常张开的口处于无防备状态，细菌和病毒会直接侵入体内。还是造成牙齿色素沉着，污垢结石，牙龈肿胀，强烈口臭等症状的原因。

戴口罩时的口，有没有一直是张开的？吃饭时细嚼慢咽，多制造一些唾液出来吧。然后，呼吸时要用鼻子！

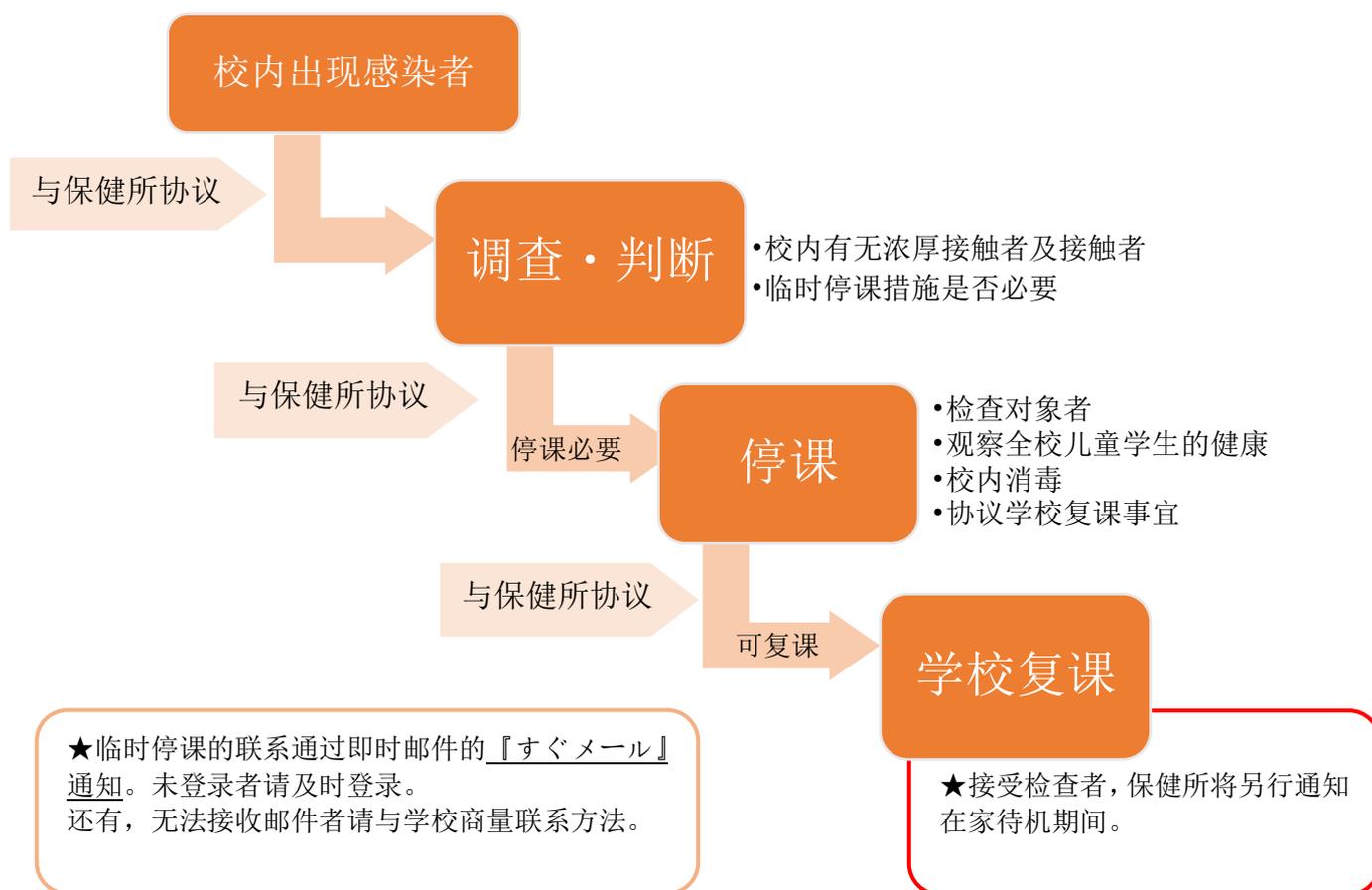


理事 井上 博先生  
(学校牙医)

## 出现感染者时 ～临时停课措施～

儿童和教职员中出现感染者时，教育委员会和保健所协议后判断有无临时停课的必要。临时停课中，会对浓厚接触者・接触者进行检查以及对全校儿童学生进行健康观察。然后，根据检查和健康观察的结果，再次和保健所协议，决定到学校复课需要多长时间（1～3天左右）。决定完毕后将学校复课日用即时邮件『すぐメール』通知。

各位家长朋友，希望您在临时停课期间观察孩子的健康状况，同时请让您的孩子在停课期间避免外出，防止感染扩大，在此感谢您的大力协助。



★**您的孩子**或者**同居的家人**

**如果接受了新型冠状病毒感染症的检查请务必给与联系！**

★在检查结果出来之前，请让**您的孩子在家待机**，谢谢合作！

(作为出席停止处理，不算缺课。)

<b>周一～周五 联系学校</b> 小学校 7:45～18:00 中学校 7:45～19:00	<b>周六・周日・节假日 致电专线</b> 9:00～17:00 090-7916-0861 / 080-2642-0967
---	--