

R2. 9. 30
石岡市立南小学校
保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、過ごしやすい季節になりました。先日行われました運動会では、問診票の提出や参観エリアの限定等に、ご協力いただきありがとうございました。朝夕の気温差があり、体調を崩しやすい季節です。脱ぎ着がしやすい服装で登校していただけるようお願いします。

今年コロナとインフルエンザの対策を

昨年度は、10月頃から、県内の学校でインフルエンザの流行が始まりました。南小学校では、全校で81人が感染し、12月に学級閉鎖をした学年もありました。今年には新型コロナウイルスの感染予防のため、手洗いやマスクの使用等の衛生面が徹底されており、インフルエンザの発生が少ないそうです。インフルエンザの流行と新型コロナウイルスの発生が重ならないよう、予防に努めていきたいです。

新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。ていねいな手洗いをすることが、予防に最も効果的とされています。ていねいな手洗いができない場合は、アルコール消毒を行うようにしてください。ウイルスが付いた手で、目や鼻や口を触ることで感染します。顔を触らないように注意し、手を消毒する際は指先の消毒を十分に行いましょう。

毎朝の健康チェックにご協力いただき、ありがとうございます。今後も継続して行いますので、よろしくをお願いします。家族に発熱等のかぜ症状や体調不良が見られる場合は、ご家庭で様子を見ていただけるようお願いしています。その際は、出席停止となり欠席にはなりません。感染が確認された場合は、学校までお知らせください。

手洗いの時間・回数による効果

(2006年「感染症学雑誌」より抜粋)



手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	数個

ていねいな手洗いを毎日つづけましょう

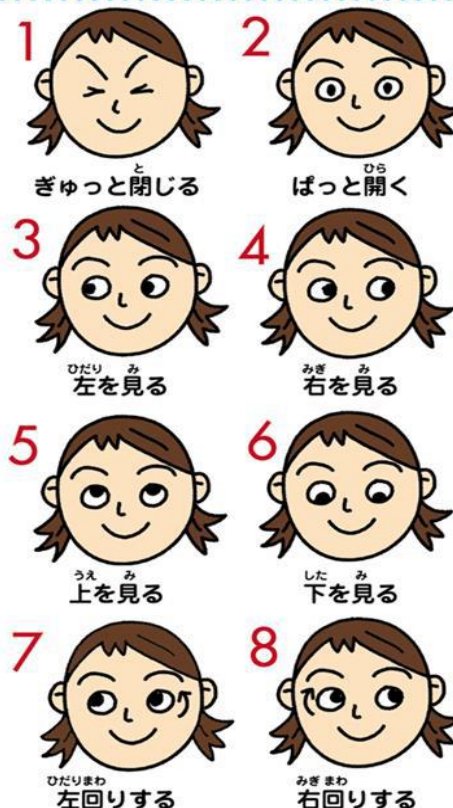
☆ おねがい ☆

貸し出し用の上履きが不足しています。サイズが小さくなる等で不要な上履きがありましたら、いただくと助かります。ご協力をお願いします。なお、上履きを借りた際は、家庭で洗ってご返却ください。



つかめ 疲れ目スッキリ！ 目の体操

1~8を数回
くりかえそう



毎日使う「目」を大切に

10月10日は、目の愛護デーです。今年も、保健委員会児童が、各学級を訪問して目の体操(目の疲れをとる)を教える予定です。目は想像以上に酷使されています。時々目の体操をして、目を休めましょう。

ゲームやスマートフォン、パソコン等のメディア依存の低年齢化が問題視されています。使用年齢が低いほど、依存症になりやすいからです。ご家庭でお子さんと時間決めて使用するようにしてください。ゲームでのトラブルや、夜遅くまで起きていたため、体調が悪くなる児童が見られます。

近視は、学年が進むにつれて多くなり、短期間で視力が急に低下してしまうことがあります。治療で視力が回復することがありますので、視力がB以下だった場合は、早期に診察を受けるようお願いします。

色覚検査は健康診断では行っていないですが、色の見え方が心配な方は、保健室で簡易検査をすることができます。希望される方は、保健室または担任までご連絡ください。



10月の保健行事

- 7日(水) 清潔調べ(1~4年)
- 7~9日 清潔調べ(5・6年)
- 14日(水) 歯科検診(1・2・6年)
- 21日(水) 歯科検診(3・4・5年)