

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 9月 24日
第15号 神石小学校

季節の変わり目にご用心！

よりていねいな健康管理を！

今年は今までに経験したことのない状況が続き、色々な面で自分自身を見つめる年になっています。今まで当たり前としてきた「健康管理」は、実は当たり前ではなかったことに気づかされています。

暑かった夏もようやく終わりを告げ、秋から冬へと季節の移り変わりの時期になりました。朝夕は涼しくなりましたが、昼間はまだ暑く体調を崩しやすいときです。

また今後は特に「コロナウイルス」と「インフルエンザ」の同時流行が心配されます。これまでの健康管理をよりていねいにおこなっていきましょう。

「新型コロナウイルス感染症」と「季節性インフルエンザ」の予防のために

～予防対策はおなじ～

特につぎの点について心がけましょう。

- 1 ていねいな手洗い ◆外から帰った後 ◆トイレの後 ◆食事の前後 ◆掃除の後
◆咳やくしゃみ、鼻をかんだとき ◆共有のものを触ったとき

流水で15秒手洗いをするだけでも手に残っているウイルスは約1%程度となります。石けんでは30秒ほどみ洗いをして15秒ほど流水ですぐと手に残るウイルスの量は約0.01%程度になるなど、手洗いによってウイルスの量を減らせることが厚生労働省からも報告されています。

2 咳エチケット

- ◆マスクの着用 ◆他の人に向けて咳やくしゃみをしていない
- ◆マスクをはずしているときに、咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえる



3 加湿

- ◆換気をしたり加湿器などを使ったりして、湿度を50～60%に保つ

4 外出を控える

- ◆かぜの症状など体調がわるいときは、家でしっかり休養をとる

5 免疫力をつける

- ◆バランスのとれた食事をとり、十分に睡眠をとるなどして体力をつける(9月28日～生活チャレンジ週間です！)

眼科検診のお知らせ

最後の検診です！

日時 10月8日(木) 14:00～

★福山市民病院の先生に診ていただきます。

治りようが必要な目の病気や異常がないかを診てもらいます。



《おうちのかたへ》色覚検査に係る健康相談について

平成15年度に、法の一部改正に伴い、色覚検査が定期健康診断の検査項目からなくなりましたが、希望者のみ、健康相談の一環として、学校においてのスクリーニング検査をおこないます。希望があればご連絡ください。個別の検査を希望される場合は、9月29日(火)までに、担任または養護教諭までご連絡ください。検査の際には、プライバシーの保護に十分配慮し、個別に個室で検査をおこないます。

結果につきましては、検査をおこなった上で、眼科検診の際に眼科医に相談後、ご連絡させていただきます。

※眼科検診を受けるにあたり、何か聞きたいことやご心配なことがありましたら、記入して提出してください。※特にない場合は提出は不要です。〔10月6日(火)まで〕

眼科検診:10月8日(木)

年 名前()

[]