

ほけんだより

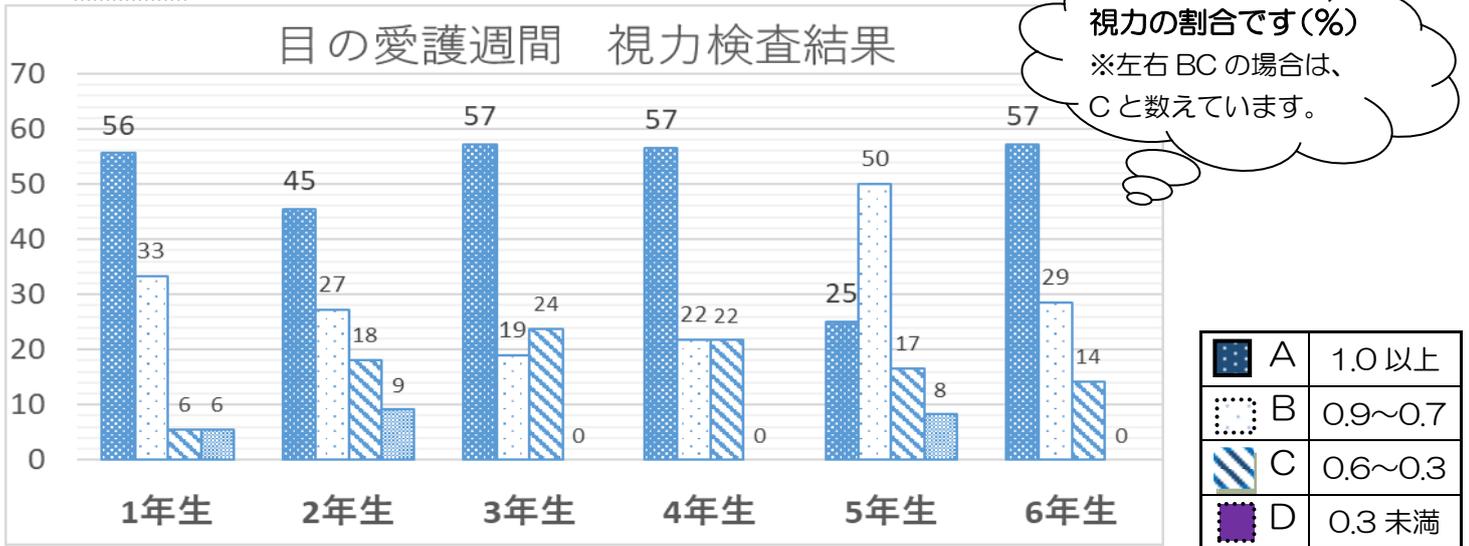
第11号
令和3年11月12日
北鯖石小学校 保健室



「わたしのけんこう」で視力検査の結果を確認してください。

10月4日～8日まで、学校では目の愛護週間として、視力検査を行いました。本日配付しました「わたしのけんこう」に視力検査の結果を記入してありますので、確認してください。なお、視力が両眼B以下で、春から一度も受診をしていない児童には、受診のお知らせ用紙を配付しました。この機会にぜひ受診をしていただきたいと思います。

「わたしのけんこう」裏面の生活チェックもご覧になり、11月の欄に押印し、連絡袋に入れて11月19日(金)までに返却してください。



視力検査の結果、全校の約半分の人が、視力が1.0以下ということが分かりました。

- ・勉強をする時の姿勢、テレビやパソコンからの目の距離などに注意する。
- ・長時間近くを見続けず、こまめに目を休める。
- ・勉強、メディアを利用する時などには、部屋を明るくする。



などといった、目に良い生活をし、視力低下を防いでいきましょう。

こんげつ さが
～今月のまちがい探し～※こたえは、ほけんしつ^のけいじ板を見てね^ね

さむ まどをあ
寒いけれど…窓を開けて
くつき い
空気を入れかえよう



朝晩の冷え込みが冬の始まりを感じさせます。日によって一日の気温差が大きく、健康観察から、かぜをひいている人が増えていることが分かります。ご家庭でも、予防のご協力をお願いします。

予防その1 ウイルスが体に入ってくるのを防ごう!

うがい・手洗い

石けんを用いて、洗い残しのないように時間をかけ、指の間や手の甲もしっかりと洗う習慣を身に付けることが大切です。インフルエンザ以外の感染症の予防にも効果が期待できます。

手洗い後は清潔なハンカチやタオルでよく手を拭いて、乾燥させることも重要です。



予防接種

インフルエンザは変異しやすいウイルスですので、毎年のワクチン接種が必要とされています。

予防接種による発症予防効果は約70~90%。効果が現れるまでに約2週間かかり、効果は約5か月持続します。

まだ、インフルエンザの流行期は先のようなですが、この時期に打っておくと安心です。

打てば絶対にかからないというものではありませんが、たとえかかっても病気が重くなるのを防いでくれます。



咳エチケット

咳エチケットとは、自分の咳やくしゃみで周りの人にウイルスを感染させないということです。咳やくしゃみをする時には、周りの人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻をおおい、使用したティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱に捨てます。また、鼻や口を手でおおった場合やティッシュを押さえた手、鼻をかんだ手にもウイルスは付着していますので、よく手を洗う必要があります。



マスクの着用

通常のマスクで、ウイルスを完全にブロックすることはできませんが、飛散範囲を狭くし、ウイルスの侵入を約3割減らすといわれています。また、ウイルスが付着した手や口で鼻を触る機会を減らし、吸う息に湿気を与える効果などもあります。



予防その2 ウイルスと戦う力をつけよう!

十分な睡眠

睡眠がとれない時は免疫力も低下し、風邪をひきやすくなります。夜ぐっすり睡眠、体を休ませてあげる必要があります。



バランスの良い食事

バランス良く、1日3食しっかり食べましょう。特に、野菜や果物に含まれるビタミン類は、免疫力や抵抗力を高めるので、積極的にとりましょう。



湿度と換気

インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱い性質がありますので、加湿は有効な予防対策です。気温が下がり、暖房がつくようになると、休み時間毎に換気をしていきます。



人混みを避ける

人が多く集まる場所では、ウイルスに接触する機会が多くなります。できるだけ感染の機会を減らすために人混みを避け、帰宅後は手洗いやうがいをするようにしましょう。

