



ほけんだより



2020年 10月号

藤蔭高等学校
保健室

～新型コロナウイルスに負けず、みんなで乗り越えよう！～

暑かった夏も終わり、ようやく過ごしやすい季節になりました。制服も衣替えの期間になり冬服姿も多くなりましたね。季節の変わり目は、朝晩と日中の気温差に対応しきれず体調を崩す人が多くなります。そろそろ、コロナだけでなくインフルエンザなどの感染症も増えてきますので、今まで以上に体調管理には十分気をつけましょう。



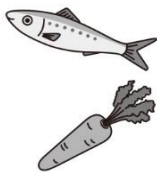
10月10日は、「目の愛護デー」でした。皆さんは、目に優しい生活をしていますか？
この機会に、ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。黒板の字が見えにくい人は、一度眼科医に受診して相談しましょう。※裏面に近年に多い目の病気「IT眼症」について載せていますので参考にしてください。

今年度の視力検査の結果、【C】【D】の人に眼科医への「受診のすすめ」を発行しています！



目にいいもの・わるいもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する



- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢が悪い
- 甘いお菓子ばかり食べている
- 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む



コロナウイルス 目も入口？



口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



10月15日は 世界手洗いの日



新型コロナウイルス感染症を疑う場合の相談先が変更になってます。

これまで、主な相談先となっていた保健所などに設置された「帰国者・接触者相談センター」でしたが、10月より検査ができる医療機関などを自治体が指定することとなりました。**感染が疑われる人は、身近な医療機関に電話で相談し、検査可能な場合は予約を入れて検査を受けてください。**
※受診の際、発熱前後の体調確認や行動歴も必要となりますので、日頃から記録をとっておきましょう。受診後は、その結果の報告を保護者を通じて必ず担任へ連絡してください。