

ほけんだより 9月

鹿嶋市立鉢形小学校 保健室

夏休みが終わりましたが、夏休み前の生活リズムに戻すことができましたでしょうか？9月もまだまだ暑い日が続きます。新学期の疲れで体調を崩しやすい時期ですので、休養・睡眠・栄養を十分にとり、元気に2学期をスタートさせましょう！



まいにちチェック！

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか？



朝ごはんをぬいていませんか？



暑さによるつかれはないですか？



服がゆるい/きつい感じはないですか？



手・足のつまはのびていませんか？



くつのひもはゆるんでいませんか？



新型コロナウイルス感染症について

茨城県でも新型コロナウイルス感染症の感染者が多い状況が続いています。特にデルタ型の割合が増えています。デルタ型は従来型に比べ、感染しやすいと言われています。



		従来型	デルタ型
感染力	1人の感染者が何人にうつすか	1. 4~3. 5人	5~9人
潜伏期間		平均5日	平均3日
重症化リスク	入院		⇒ 2. 2倍増
	ICU入室		⇒ 3. 8倍増
	死亡		⇒ 2. 3倍増

(国立感染症研究所2021.7, 米疾病対策センター2021.7)

引き続き校内でも、

・手洗い ・マスク ・換気 ・ソーシャルディスタンス

等の感染対策の強化を行っていきます。

ご家庭でも感染対策にご協力をお願いします。

特に朝の健康観察をしっかりと行ってください。本人・ご家族に発熱や咳、鼻水等の普段と異なる体調がみられる場合は、登校を控えお家で様子を見てください。

引き続き健康観察アプリリーバーへの入力もお願いします。



●●保冷剤の寄付のお願い●●
ご家庭に、使用しない保冷剤（ケーキ等についてくるもの）がありましたら、保健室に寄付をお願いします。

けがの手当てなどに使用しますが、数回使用するとだめになってしまうため、定期的に募集しています。ご寄付いただける場合は、児童にもたせていただいても、直接学校へ届けてください。

●●治療はすみませしたか？●● っても結構です。

1学期の健康診断の結果で病気やむし歯がご協力をお願いします。

あった人には、お知らせを配付しました。

夏休み中に受診した人は、「治療報告書」を提出してください。なくしてしまった人は用紙を渡しますので、担任の先生か、保健室の高橋までお知らせください。



～オンライン授業中も気を付けて！目の健康～

- ・出来るだけ机椅子に座って、姿勢よく勉強しよう。
- ・意識してまばたきをするようにしよう。
- ・目が疲れたら、遠くを見たり、目を閉じたりしよう。

ふせごうドライアイ

ドライアイとは、涙の量が減って目が乾燥した状態をいいます。

涙が目の表面をおおうことでうるおっていますが、まばたきが減ったりエアコンで目の表面が乾いたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。



ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性がります。

- 目が疲れやすい
- 光をまぶしく感じる
- 目が乾いた感じがする
- 涙が出る
- 目が痛む
- 目が重たい
- 目がしょぼしょぼする
- 目が赤くなりやすい

ドライアイをふせぐコツ

- パソコンやスマートフォンを使ったり、ゲームをしたりするときは、まばたきをするようにして、休けいもとる。
- パソコンの画面は、視線より低くして、目の乾燥をふせぐ。
- エアコンの風が目にあたらないようにする。
- コンタクトレンズを使うときは、目薬をさすなどして、目に水分をおぎなう。

