

ほけんだより 10月号

10/24 (火) 発行
笠工保健室



秋らしい気候になり、朝晩はかなり涼しくなってきましたね。寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期なので、体調管理に充分注意しましょう。規則正しい生活習慣に心がけ、体育大会・笠工祭を元気に楽しく過ごせるようにしましょう。



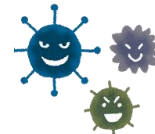
感染症対策をしっかりと



人との接触が増える文化祭シーズンに、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行している学校が多いです。手洗い・うがい・換気・予防のためにマスクをする・調子が悪い時は休むといった、基本的な感染対策を継続して行いながら、体育大会・笠工祭を盛り上げていきましょう。



ワクチン接種について (インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症)



今年は夏でもインフルエンザの発生が多くみられ、早くも9月から流行シーズンに入っているため、例年より早めのワクチン接種が推奨されています。

新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、発熱・頭痛・咳・のどの痛み・関節痛・倦怠感など症状が似ています。新型コロナウイルス感染症は重症化すると呼吸困難や肺炎を引き起こし、インフルエンザは重症化すると脳症や肺炎になる可能性があります。どちらも、命に関わる重篤な状況になる場合があります。注意が必要です。

予防接種は、受けたら絶対にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからないということではありませんが、接種していれば感染しても症状が重症化しにくいと言われています。自分はもちろん、周囲の人の感染予防のためにも、予防接種を受けることを検討してみましょう（接種については、保護者と相談してください）。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合

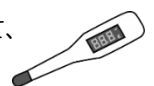


- ①保護者から、学校へ連絡する。
- ②「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 罹患報告書」を入手する。※保護者記入
・笠岡工業高校HPからダウンロードして印刷する ・保護者が学校に取りに来る など
- ③主治医より「登校許可」がでるまで、自宅休養する。
 - ・インフルエンザ→発症した後5日を経過し（発症の翌日を1日目とする）、かつ、解熱した後2日を経過するまで
 - ・新型コロナウイルス感染症→発症した後5日を経過し（発症の翌日を1日目とする）、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

※治癒証明取得（治癒したかどうかの確認）のための通院は不要です。

- ④登校後、罹患報告書を担任に提出する。

毎日検温して、
記入します。





目を大切にしよう



●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥
しないよう

意識的にまばたきをする



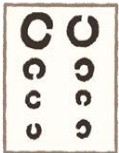
●寝る1時間ほど前からは
使わない



コンタクトレンズの不調で保健室を訪れる生徒が、時々います。コンタクトレンズを装着している人は、レンズケースや保存液・目薬はもちろん、もしもの場合のために眼鏡を持ち歩くようにしましょう。痛くてレンズを装着できない時にも安心ですよ。



視力検査後の受診、済ませましたか？



視力検査で、左右どちらかの視力が0.7未満だった人に、受診指示文書を渡しましたが、受診は済ませましたか？

まだの人は早めに受診し、診察を受けてください。



気持ちの良い季節を 元気に満喫する方法



爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

食欲の秋、栄養補給



でもその分、運動もね

こまめに衣服の調節を



汗の始末も忘れずに

秋の夜長…

どんな夢を



見ようかな。

睡眠時間も十分確保

忍び寄るウイルス…



手洗い・うがいの習慣を