

保健だより 12月号

神戸市立山田中学校
保健室

12月に入り寒さも厳しくなってきました。最近、腹痛や体調不良を訴え来室する人が増えています。気温や体調に合わせて衣類の調整を行ったり薬を持参したり自己管理に努めましょう。



～ 冬季の感染症予防 ～

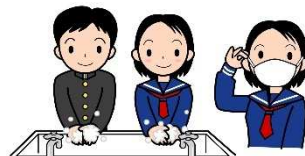
寒い季節を迎えるにあたり、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行に注意が必要です。手洗いうがいや換気をはじめ日ごろから免疫力が低下しないように過ごしましょう。

感染症予防の基本

※感染症予防の基本への意識を高めましょう。
※換気による室温低下を考えた防寒対策を準備しましょう。



- ・換気を十分に行う
- ・免疫力を高める(睡眠や栄養がとれた食事)



・手洗いうがい



・咳エチケット

《新型コロナウイルスに伴う停止期間》 ※12月1日現段階

- ・有症状の場合…発症日から7日間経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合には8日目から登校可能
- ・無症状の場合…5日目の検査キットにより検査で陰性を確認した場合には6日目から登校可能
- ・濃厚接触者…感染者との最終接触の翌日から5日間。(2日目及び3日目に検査キットで陰性を確認した場合には3日目から登校可能)

※同居家族に体調不良が見られる場合でありましても、生徒本人の体調が良好であれば登校は可能ですが、生徒本人に風邪症状などが見られる場合は登校をお控えいただきますようお願いいたします。

《インフルエンザに伴う停止期間》

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※出席停止後の登校時には、「インフルエンザによる欠席期間の報告書(保護者記入)」のご提出をお願いします。(学校ホームページに掲載しております)

※今年度は、厚生労働省より【医療機関のひっ迫等を回避するため、証明書等の発行を求めない事】が要請されているため、例年欠席期間が発症した翌日から8日以上となる特別な場合について提出をお願いしていました「インフルエンザ用登校園許可書(医療機関記入)」についてのご提出は不要とさせていただきます。



あなたのウイルス防御力どれくらい??

家で

- 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. とまどき c. 食べていない)
- 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- 外から帰ったら石けんです手を洗っている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- トイレの後も石けんです手を洗っている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- お風呂でゆっくりに湯船につかっている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- こまめに換気している (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- 部屋を加湿している (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- ストレスがたまっても上手に解消している (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. とまどきする c. している)

外で

- 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- 適度に運動している (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. とまどき触る c. よく触る)
- 食事の前やトイレの後などに、石けんです手を洗っている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- マスクをつけている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. とまどき触る c. よく触る)
- 人混みを避けている (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. とまどき c. していない)
- 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. とまどきする c. よくする)

採点してみよう!

a…5点 b…3点 c…0点

合計点 /100点

鉄壁の防御力! 81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力 61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力 31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れなで。

よわよわの防御力 0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

感染症にかからないために、免疫力を高めることは大切です。時には、心の疲れが、体の不調にもつながるので、自分にあったストレス解消方法を見つけてみてくださいね。

学校保健委員会だより

12月10日(3時間目3年生 4時間目1年生 5時間目2年生)に学校保健委員会があります。今年度は「近視パンデミックを防げ」をテーマに、近年増加している視力低下について取り上げていきます。目の健康について考え、今後の生活に活かしてほしいと思います。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが、
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

コンタクトレンズの 正しい使い方

正しい使い方でおさらいしましょう。

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。



2weekソフト
コンタクトレンズを
使用中

Aさん
レンズケアはちゃんとして
いるけれど、時々、忘れて
しまいそうになることも...



朝



寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！

石けんで手を洗い、
慌てずゆっくりつける

起きてすぐに、
急いでつける

ここに注意！ レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。慌ててつければ、目につめがあたり、レンズが欠けたり、目に入る危険があります。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。



装着完了！ レンズケースを片づけよう

レンズケースの中の
保存液を捨て、
すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの
状態で片づける

ここに注意！ 雑菌の繁殖を防ぐため、レンズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌がレンズに入ると、感染症や炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、1.5~3か月を目安に新品に交換しましょう。



日



夕方



もしも こんな症状があれば
コンタクトレンズを
外そう



目が乾いてきた
目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、レンズが張りついて、目を傷つけてしまうことも。メガネと予備のレンズケースはいつも持ち歩きましょう。



ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、
すぐにレンズを外す

休憩してから
レンズを外す

ここに注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたまままた寝...なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

専用のケア用品で
レンズを洗浄・消毒し、
新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で洗い、
水に浸ける

ここに注意！ 2week用など繰り返し使うレンズは、専用のケア用品を使い、添付文書などに記載の方法で洗浄・消毒しましょう。レンズの使用期限を超えていないかも、しっかり確認を。



定期的に 目の健康チェックを

こんな症状はないかな？

- 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など
- 目が乾く、疲れやすい
- 視力が下がった

コンタクトレンズは「医療機器」です。3か月に1回は眼科で診てもらいましょう。気になる症状がある時も、すぐに使用をやめ、医師に相談してください。



ここで説明した
「正しい使い方」は
カラーコンタクトレンズも
同じです。

