



文化祭・陸上競技大会と学校行事があり、久しぶりにみなさんの楽しそうな様子を見ることができました。しかし、気が緩んでいる場面も見られたので「楽しいときも新型コロナウイルス対策を忘れない」ようにしましょう。マスクを外して近距離で話をしたり、食べながら話す等は危険な行為です。これから冬を迎えるので、一人一人の毎日の行動が重要になります。

11月の保健目標「健康生活の実践」

これからの季節は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ、感染性腸炎等様々な感染症が流行します。すべてに重要なのは、「**基本的な感染症対策**」です。

- ① せっけんを使った手洗い(ハンカチ持参)
- ② 適度な湿度(50~60%)を保持する
- ③ 部屋の換気をする
- ④ 十分な休養と栄養をとる
- ⑤ マスクを着用する
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を控える
- ⑦ 流行前にインフルエンザワクチンを接種する
- ⑧ 健康観察の徹底、体調不良時は早めに受診

寒くても、換気を忘れずに!!!

常に少しずつあけておくなど、工夫をしてください。教室で2か所は開けないと、換気の意味がありません。



予防接種、お済みですか?



自分のために、みんなのために、
積極的に受けましょう。

インフルエンザの予防接種は免疫がつくまで2週間くらいかかるので、遅くとも11月中には打ちましょう。
今年は特に、打つことをお勧めします。

☆ 皮膚トラブルに注意

手洗い・消毒をこまめにとすると、皮膚の荒れが発生します。また、冬は空気が乾燥するのでトラブルが多くなります。手が荒れるとウイルス等が侵入しやすくなるため、スキンケアが大切です。手が濡れたまましていると乾燥します。清潔なハンカチを持ってきてください。

マスクのつけ方・外し方・捨て方

つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



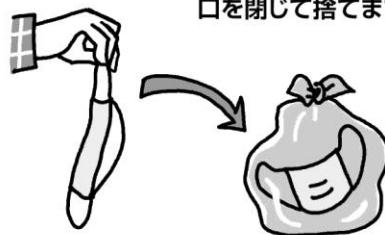
外し方

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひも部分を持って外します。



捨て方

マスクの表面に触れないように入れてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう!



歯を大切にしよう!

むし歯や歯肉炎、たくさん付着した歯垢は放っておいても、歯磨きをがんばっても絶対に治りません。歯科検診結果で受診が必要な欄に○があった人は受診しましょう。

歯科の治療は後回しにするほど、お金もかかり、痛みも出てきます。また、最終的には命に関わることもあります。受診の用紙をなくした人は再発行するので、保健室に知らせてください。



学校や部活などで発生したケガの災害共済給付について

スポーツ振興センター申請対象のケガで病院で書いてもらった書類が手元にある、またはまだ取りに行っていない書類がある等の場合は、早めに保健室へ提出してください。申請書類はケガをした際にたくさんの生徒に念のため渡しています。白山市等には医療費受給制度もあるので、そちらを利用する場合も多く、学校から全員に書類提出について確認をすることは困難です。申請はケガをした日から2年を経過するとできなくなります。何かご不明点があれば保健室へお問い合わせください。よろしくお祈りします。