

# 保健だより 3月

2020. 2. 28  
鳥越中学校保健室

新型コロナウイルスの流行により、早めにお休みに入ることになりました。長い休みになりますが、生活リズムをくずさないように気を付けてくださいね。このお休みは、感染をひろげないため、自分や周りの人の命・健康を守るためのものです。不要不急の外出はひかえ、お家でゆっくりすごしてください。

この1年、みなさん元気にがんばりましたね。下の健康生活チェックの表を見て、1年を振り返ってみましょう。また4月に会えるのを楽しみにしています♪



## 1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>スマホなどを使用しなかった</p>
<p>よく体を動かした</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きなけがや病気をしなかった</p>	<p>ストレスをためなかった</p>

### 保健室来室状況 (2月27日現在)

保健室を利用した人 56人

来室者が一番多かった月 9月

9月は熱中症のような症状や、運動会練習によるケガなどがあるため、来室は多かったです。しかし、今年1年、鳥越中では特に目立った感染症の流行もなかったため、安心していきます。

昼休みにふらっと遊びに来て、話をしてくれる子どもも多く、それも楽しかったですよ♪ ルールを守り、いろんな人が入りやすい保健室にできたらいいなあと思っています。

### !!! コロナウイルスに要注意 !!!

ついに石川県にもコロナウイルスが上陸しました！鳥越中にいつ入ってきてもおかしくない状態です。コロナウイルスの感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**の2種類だと考えられています。手洗い・うがい、マスクが最も効果的な予防方法です！

症状	予防方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>37.5℃以上の発熱</li> <li>のどの痛み</li> <li>咳(1週間前後)</li> <li>強いだるさ</li> <li>息切れ</li> <li>呼吸困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムをくずさない。</li> <li>マスクは正しい付け方で。</li> <li>手洗いを徹底する。アルコール消毒も忘れずに。</li> <li>服は毎日洗濯し、ウイルスを洗い流す。</li> <li>なるべく人ごみは避ける。</li> <li>咳エチケットを守る。</li> <li>換気をする。</li> </ul>

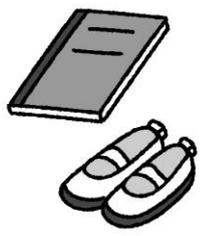


※ 飛沫感染：感染者の咳やくしゃみで出されたウイルスを吸い込む  
接触感染：手についたウイルスが口や鼻から体内に入る

はるやす しんがつき じゅんび きかん  
**春休みは新学期の準備期間**



気になるところ、治療  
 などをすませておこう。



新学期から使う持ちも  
 の、準備はOK？



休み中も生活リズムは  
 変えずに過ごそう。



新年度にがんばる目  
 標をたてよう。

**お家の方へ**  
 今年度は病院受診のご協力ありがとうございました。お子さんの異常をしっかりと診てもらえて安心しました。まだ、受診できていない人は、春休み中によろしくお願い致します。治療おすすめの用紙が必要であれば、学校までお申し付けください。

※日本スポーツ振興センターの対象となるけがで、病院を受診した際の書類がある方は、お早めに学校までご提出ください。申請可能期間は2年間です。



**知識**

**あなたの耳、疲れていませんか？**

- 携帯音楽プレーヤーを愛用している。
- 音楽はボリュームを上げて聞くのが好き。
- 聞きまちがいが多い。
- 聞こえにくいことがある。
- 耳がふさがっている感じ。
- キーン、ピーと耳鳴りがする。

時には、静かな環境で耳をゆっくり休ませて。

**耳あかの正体は…**

外耳道をおおう皮膚がはがれたものや、皮脂腺から出る液体やほりりがたまったもの。

耳あかは、自然に外に押し出されて、耳の入り口近くにたまります。耳そうじをしすぎると、皮膚が傷ついてかゆみの原因になるので、気をつけましょう。



耳の痛みがある場合はとくに急いで耳鼻科を受診して下さい。私も以前、耳鳴りや痛みがあったのに放置してしまった結果、「突発性難聴」と診断されたことがあります。耳は時間が経つと治らなくなる可能性があるため、なるべく早くに治療することが大切です。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
 今までずっと小学校に勤めてきた私にとって、あなた達は初めて見る中学3年生でした。明るくて元気で（時々怒られるけど）いっぱい話しかけてくれる、本当に可愛らしいみなさんに出会えて、私は本当に幸せです。1年間ありがとう。  
 これから広い世界に羽ばたいていきます。一人で心細い人もいるかもしれませんが、そんな時は鳥越中を思い出して、友達や先生が応援していることを自信にしてくださいね。  
 どんなときでも自分の心と身体を大切に。いつでも遊びに来てね♪