

# ほけんだより

冬の健康管理に励みましょう！

2020年 12月号

いわき市内では、12月16日現在インフルエンザ罹患児童生徒は報告されていません。感染性胃腸炎は4名、溶連菌感染症は2名報告されています。いわき市全体で感染症予防に励んでいることがわかりますね。

勿来二中では、ソリューションウォーター（弱酸性次亜塩素酸水）霧化器を使用して、湿度を適切に保つとともに空間除菌に努めています。のどを潤しておくことも効果的です。こまめに緑茶や紅茶を飲むようにすると、とても良い風邪予防になると思います。病気になるたくない人は、ぜひ試してみてください。

早寝・早起き・栄養・運動・休養も心がけてください。

## 定期健康診断の結果（再通知）配付について

歯科検診の結果要検査と診断されていて、「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を提出していない人、視力検査の結果受診を勧められていて、「視力検査結果のお知らせ」を切り取って結果を提出していない人、眼科検診・耳鼻咽喉科検診・運動器検診の結果受診を勧められていて、受診報告書を提出していない人には、再通知の用紙を配付しました（12月17日に担任の先生から渡してもらったと思います）。

今現在通院中の人もいると思いますので、治療中の方は、冬休みを利用して、通院を続けてください。

再通知を受け取った人で、まだ一度も受診していない人は、できるだけ早く受診することをお勧めします。

## 視力の精密検査結果報告について

学校での視力検査は、教室で視力表を用いて実施するスクリーニング検査です。

そのため、B（0.7以上1.0未満）以下の視力の生徒には、視力の精密検査をお勧めします。

初めて視力が低下した生徒は、眼科受診をして視力低下の原因を調べる必要があります。

以前から視力が悪く、定期的に眼科受診をしている生徒の場合は、メガネのレンズの調整、コンタクトレンズの度数変更など、日常生活で適正な視力が得られるようにしていただいても結構です。

眼科受診をしなかった場合は、保護者様が精密検査結果報告に記入したものをご提出ください。

「自分の健康は自分で守る」という気持ちをもって、毎日の生活を整えよう！



- ① 日頃から十分な睡眠、バランスの良い食事を心がける。
- ② こまめな手洗い、うがいの励行（外出後の手洗いは、特に有効です）をする。
- ③ 適度な湿度の保持を心がける。
- ④ 咳エチケットの遵守（咳などの症状がある場合は、マスクを着用）
- ⑤ 人混みへの外出を控えるなど、三密（密閉・密集・密接）を避ける。マスクを着用する。
- ⑥ インフルエンザの予防接種をする。

# 手洗いが一番大切です！！

病気の感染予防の基本は「手洗い」です。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス、アルコール消毒が無効なノロウイルスをはじめ、あらゆる感染症の予防に有効なのは、適切なタイミングで、正しい手洗いをする事です。学校の水道水はとても冷たいですが、下のイラストを参考に、しっかり洗おう！

## ☆ 手を洗うべき生活場面（自宅など） ☆

- ① 食事の前（ずっと室内にいても、食事前には洗います）
- ② 外出から帰宅したとき（外のウイルス・菌を持ち込まない）
- ③ トイレの後（ウイルス・菌を持ち出さない）
- ④ 鼻をかんだ後・咳を手で受けた後（鼻水、咳のウイルスや菌をすぐに洗い流す必要があります）



\* スマホ・タブレットなどの表面を触ったときには、手が汚れた状態であると考えた方がよいと思います。

毎回手を洗うのは非現実的なので、食前に手を洗うようにして、口からウイルスを入れないようにしましょう。



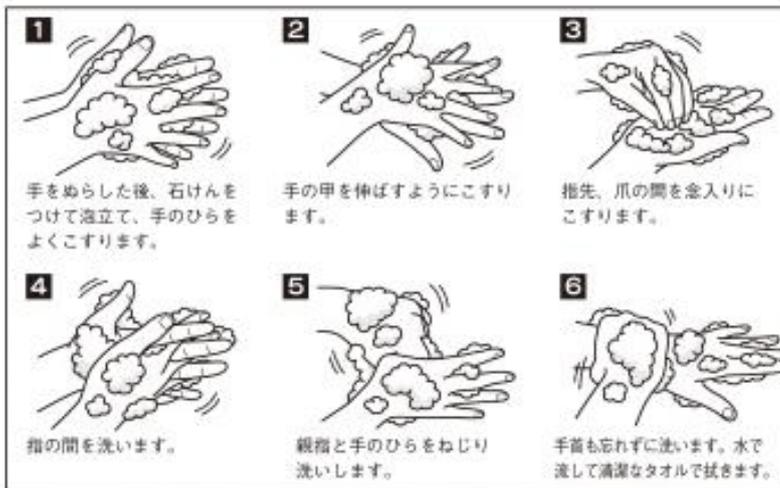
そんなことにならないように・・・

共有のものを触ったら、手を洗いましょう！

すぐに手を洗えないときは、  
口・目などからの感染を防ぐために、  
顔を触らないように気をつけて！！

誰かのウイルス・菌がついて・・・

口・目から感染してしまう！



学校は、共同生活の場であることから、次の6つのタイミングで手を洗います。

1. 「外から教室に入るとき」
2. 「咳やくしゃみ、鼻をかんだとき」
3. 「給食の前後」
4. 「掃除の後」
5. 「トイレの後」
6. 「共有のものを触ったとき」

朝登校したときには、昇降口でアルコール消毒をしてから教室に向かい、放課後、校舎から出るときにもアルコール消毒をしています。

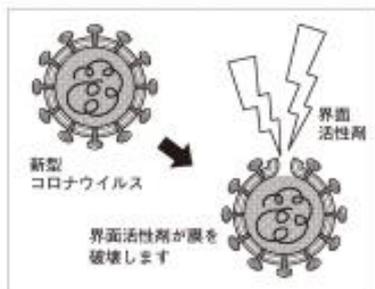
（※忘れていた人は明日から必ず消毒します）

全員が健康な状態で登校し、マスクを着用して適切に手を洗いながら生活すれば、クラスターが発生することはあり得ません！

全校生で健康と衛生に気をつけて、楽しい学校生活を送りましょう！

### 界面活性剤でウイルスの膜を破壊

石けんに含まれる界面活性剤は、新型コロナウイルスの感染力をなくす働きがあります。石けんを泡立てるとより効果的なので10～15秒ほど泡立ててからしっかりと洗い、15秒くらいかけて洗い流しましょう。



### 手洗いができないときはアルコール消毒を

接触感染対策としては、石けん手洗いが基本ですが、手洗いができない状況では、手指のアルコール消毒も有効です。アルコールの成分であるエタノールは、濃度70%～95%のものを選びます。手洗いとアルコール消毒の両方を要するものではありません。

