

ほけんだより 12月

2021年12月発行 大阪府立市岡東中学校保健室

保健室からのおねがいです

内科検診・検尿・歯科・耳鼻科・眼科・視力・心臓検診の受診をすすめられた人はできるだけ早く病院に行ってください。受診率は現在、全体で68%です。(昨年度は60%)コロナ禍の中で受診を控えておられるかもしれませんが、まだ受診していない人の中には昨年も受診していない人が多くいます。受診すべきなのにそのままにしておく受診の機会をのがし、高額な治療費を払うことになりかねません。また子どもすこやか医療証などの使用期限は、高校まで延長されました。所得制限があるのですが、1医療機関1日あたり最大500円(薬局での負担はありません)で治療するなら今がチャンス！特に歯は、高額な費用がかかります。歯並びが悪い人は、高額な歯列矯正はしないというスタンスの人もあるかもしれません。でも歯の矯正をしなくとも歯科に行き、歯こう除去をしてもらっただけで、歯肉の状態を良くすることができます。歯肉の状態が悪いと歯槽膿漏になり、歯を失うことになってしまいますので、1年に1回は歯科での受診をおすすめします。

視力検査の結果が悪くて受診を勧められた人も、直接メガネ屋さんへ行くだけではなく、眼科の受診をしてください。視力低下は、眼の病気が隠れている場合があります。まだ受診していない生徒に再発行の受診勧告書とアンケートを配布していますので、できるだけ早く受診をお願いします。なお、ご家庭の事情や経過観察中などで受診をしない理由があれば、アンケートに書いて学校に提出してください。再発行の受診勧告書とアンケートを受け取った場合は、必ずどちらかのご提出をお願いいたします。

アンケートの最終締め切りは12月10日です。

健康な身体は宝もの！ いろんなことにチャレンジするために…まずは身体、大切に！

- * スポーツ振興センターの給付金がおりてこない時などは、書類が提出されていないとか書類不備の場合が多くありますので、必ず保健室にお問い合わせください。(2年で時効)
- * 保冷剤などが、もしお家で眠っていたら、寄付をお願いします。発熱・頭痛・捻挫等の応急処置などに使用させていただきます。

簡単！

エコ！

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れたタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうづわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうづわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空の中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

12月10日は世界人権デー



12月1日は



世界エイズデー

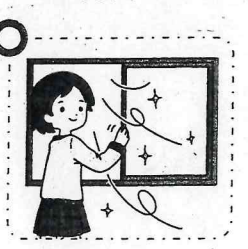
暖房を使うとき



設定温度を高くしすぎない



加湿を忘れずに



こまめに換気をする



絆を大事にする事の…喜び



文化発表会・体育大会の本番のすばらしさは、胸を打つものがありました。体育大会や文化発表会に向けて猛練習していた人の中には、皆をまとめて引っばっていく、必死でそれについて行こうとする人、自分のできることを一生懸命しようとする人、それぞれが力を合わせ、互いをいたわりながら真剣に一生懸命がんばっていました。

文化発表会の映像部門で保健室を撮影場所に選んでくれたため、皆の一途な様子が直接見れたので、練習時からびっくりにしていたのですが…本番はさらなる感動の嵐でした。

体育大会での緊張感あふれる行進に、一生懸命本気の競技、ゴールに向かって最後まで走りぬく人への敬意を払った声援…どれもがとてもすばらしかった！

緊急事態宣言が解除されたとはいえ感染症対策を万全にするため制限の多い中で、今までは自分のことが一番優先だった人たちが、クラスのため仲間のため「皆でがんばる」ことを自覚し努力し、成功に向けて人との絆を大事にしたのです。

成長を感じたひと時…うれしさと感動と感激！を同時に味わうことのできた行事でした。

冬休みの新型コロナウイルス感染症対策

- ① 寒くても窓を開け換気しよう。
 - ② 加湿やマスクを忘れないこと。
 - ③ 手洗いの徹底、手洗い後の保湿(手荒れを防ぐ)。
 - ④ 家族や友達の集まりでも意識して密を避け、マスク手洗い換気を忘れない。
 - ⑤ 毎朝体温を測り体調管理に努める。
 - ⑥ 規則正しい生活をする事で体調を整える。
 - ⑦ 免疫力の上がる発酵食品を組み合わせ栄養価のある食品をバランスよく食べる。
- ・体調不良や発熱のある時は直接病院には行かずに、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。夜間や休日などは、新型コロナ受診相談センター(大阪市保健所)に相談してください。

TEL6647-0641

・家族や自分がPCR検査を受けた場合や検査結果などは学校に連絡をお願いいたします。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

ウィルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

ほけんだより

保健室 / 2021 年 12 月 1 日 発行



今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更されたり、楽しみにしていたことも延期・中止されたりしましたね。
「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉。来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように。

悪い菌に効く！ 攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めつきん
MEKIN

強さレベル ★★★★★

No. 1

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

菌をある程度退治することです

殺菌

さつきん
SAKKIN

強さレベル ★★★★★☆

No. 2

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょきん
JOKIN

強さレベル ★★★★★☆

No. 3

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

菌が増えるのを抑えることです。（やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります）

抗菌

こうきん
KOUKIN

強さレベル ★★★★★☆

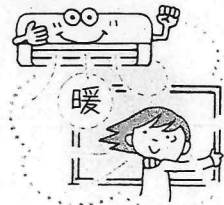
No. 4

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



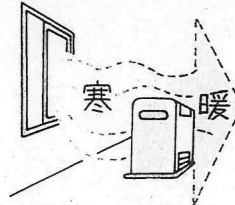
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

手洗いはココに注意！



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

