

ほけんだより 10月号

2020 大阪市立東三国中学校



体育大会も終わり、次は中間テストですね。保健室へ来る生徒の中には睡眠不足の人
も多いです。睡眠は脳の整理をする役割もあります。塾等がある日でも 12 時前には布団
に入り体も頭も次の日のために休めましょうね。

しっかり手洗いしていますか？

大阪の新型コロナウイルス感染症の感染者数は夏に比べると少なくな
ってきましたが、まだ一定の患者数が発表されている状態です。
来月には 3 年生の修学旅行、1・2 年生の校外学習もあり、インフルエ
ンザが流行する季節も迫ってきています。

そんな中、保健委員が毎週月曜日に石鹸を補充してくれていますが、
石鹸の減る量が半分になっているという報告がありました。学校が始
まったころより手洗いがおろそかになっているようです。

手洗いは感染予防の大きな手段です。新しい生活スタイルの一つとし
てずっと継続してコロナもインフルエンザも予防しましょう！



～ 10月10日は目の愛護デーでした ～

6 月には視力検査、7 月には眼科検診がありました。



視力検査で視力の低下がみられた生徒には受診を勧める手紙を
渡していますが、現時点でもたくさんの生徒が受診の報告書を提出
しています。

視力は軽度の場合は回復する処置もあります。また視力の矯正に
より学校生活がより過ごしやすくなる人も多くいます。まだ受診し
ていない人は早めに眼科へ行ってください。

め いり ぐち コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で
目を触らない