

# 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ィ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鹼を補充してくれていますが、石鹼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。

## コロナウイルス 自も入口？

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。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

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ません。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。

