

ほけんだより 10月

令和2年10月7日
船橋市立行田中学校
保健室

暑さが落ち着き、過ごしやすい気温が続くようになりました。気温の変化に合わせて衣服を調節したり、生活リズムを整えて自分の体調を管理することはできているでしょうか。

期末テストが終わり、ほっと一息つきたいところではありますが、1，2年生は延期された体育祭、3年生は実力テスト等が予定されています。また、部活動では新型コロナウイルス対策を行いながら、大会やコンクール等に向けて忙しく活動しているのではないのでしょうか。

寒くなっていくにつれて、新型コロナウイルスだけではなく、例年流行するインフルエンザやノロウイルス、風邪にかかる人も増えてくることが考えられます。手洗い・うがい、マスク着用、三密を避けることと、「バランスの良い食事」「適度な運動」「適切な休養・睡眠」で心と体の健康を保ち、元気に過ごしましょう。



感染症予防ポスターを作成しました！

From 保健委員会

保健委員会は、みなさんが『新しい生活様式』に沿って、感染症予防を心がけた生活を送っているかを観察し、改善すべきことや、もっと伸ばした方がよいことを見つけ、呼びかけを行っています。

そのような中、先月の3年生の委員会活動では「石けんを使った、こまめな手洗いの徹底」が不十分だという意見が多くあがりました。そこで、3年生の保健委員で検討した結果、ポスターを作成し、みなさんの目に付くところに掲示することにしました。保健委員会が一生懸命に作成したポスターが3学年フロアに掲示されているので、是非見てみてくださいね。また、そのポスターで、「石けんを使った、こまめな手洗いの徹底」を意識付け、感染症を予防していきましょう。

1，2年生も、これからの保健委員会の活動の中で、みなさんが感染症予防を徹底していくための活動を実践していきたいと思っています。

学校全体で感染症を予防するためには、一人一人の意識が大切です。みんなで協力して毎日健康に過ごしましょう。



待って…！

その手で、目 をさわらないで…！



まだまだ落ち着かない、新型コロナウイルス感染症。

新型コロナウイルス感染症は、口や鼻の粘膜だけではなく、目の粘膜である、「結膜」からも感染する可能性があると言われていいます。

粘膜からの感染を防ぐためには、「石けんを使ったこまめな手洗いの徹底」が大切です。なぜなら、私たちは動作をする中で身の回りの様々な場所や物に触れており、その手にはいつの間にか目に見えない汚れ（ウイルス・細菌等）がついてしまっているのです。また、ある研究では、人は無意識のうちに1時間に平均23回、「目、鼻、口」のいずれかに触れているという結果が発表されています。

つまり、石けんでこまめに手を洗わないと、いつの間にか汚れていた手から、知らず知らずのうちに体内にウイルスや細菌が侵入している、ということが起こってしまうのです。

だからこそ「石けんを使ったこまめな手洗い」、「無意識に口・鼻・目をさわらない」ことを意識して、体内にウイルスや細菌が侵入するのを防いでいきましょう。

ちなみに、10月10日は『目の愛護デー』です。一生使う目を大切にしてお過ごしませう。

以下の動作をするときは
手をよく洗ってから！！

・目をこする ・鼻をこする ・口に触る



～定期健康診断を受けた後のお願い～

先月のほけんだよりでもお知らせしましたが、9～12月に学校医さんによる定期健康診断を予定しています。

各種の検診が終了次第、結果のお知らせを配布（※歯科検診以外は、異常所見のある生徒のみに配布）します。内容を確認して早めに病院に受診しましょう。また、結果のお知らせの下部にある『受診報告書』を学校に提出するようにしてください。



ハンカチ・つめチェック 9月の 平均結果!

クラス 学年		2	3	4	5	6	7	8	9	10
		1 年生	ハンカチ	97.1 %	87.9 %	82.4 %	96.8 %	83.3 %	74.2 %	68.6 %
爪	100 %		84.8 %	91.2 %	100 %	94.4 %	80.6 %	91.4 %	91.2 %	90.9 %
2 年生	ハンカチ	86.1 %	90.9 %	77.1 %	86.1 %	78.1 %	90.6 %	97.1 %	79.4 %	92.3 %
	爪	97.2 %	90.9 %	94.3 %	80.6 %	96.9 %	90.6 %	91.2 %	88.2 %	76.9 %
3 年生	ハンカチ	96.8 %	85.3 %	96.9 %	97.0 %	74.3 %	82.9 %	75.0 %	94.3 %	91.9 %
	爪	100 %	97.1 %	100 %	97.0 %	100 %	91.4 %	90.6 %	97.1 %	100 %

※  : 1組

全体的に、爪を切ってくることに比べて、ハンカチを忘れてしまう人が多いようです。
ハンカチは手を拭くだけではなく、万が一、火災が発生して避難をするときに、命を守るためのアイテムにもなります。ハンカチを持ち歩くことを心がけましょう。