



ほけんだより 7月

2020. 7月 筑波大学附属視覚特別支援学校保健室

学校再開から1か月半が経ち学校内には以前の活気が戻ってきました。

学校では1人ひとりが、手洗い・マスクの着用・密を避けるなど感染予防に努め、工夫しながら学校生活を送っています。

新しい生活様式に慣れてきた頃だと思いますが、慣れない生活により、疲れが出てくる頃でもあります。7月に入ってから発熱で欠席している人が数名います。自分の身体の調子をよく観察して疲れや不調を感じたら早めに休養するようにしてくださいね。

これから暑い夏がやってきます。マスクをつけていると熱がこもりやすかったり、のどの渴きを感じにくくなったりして熱中症になるリスクが高くなります。こまめな水分補給を心がけてください。日頃からしっかり寝て、しっかり食べて適度な運動をするなど生活リズムを整え、免疫力を高めておきましょう。

健康診断がはじまりました！

★感染防止のため中学生以上の身体測定は、休み時間や空き時間を利用して保健室で個別に行っています。その際に健康に関する相談や保健指導も行っています。(体重、血圧、視力について) 気になることがあったらいつでもどうぞ。

★6月後半から7月にかけて尿検査、内科、眼科、耳鼻科検診を行っています。検診の結果は所見があった人には随時お知らせを出しています。再検査が必要な人はなるべく早めに受診し結果を学校までお知らせください。すべての検査終了後に全員に一覧で結果をお返しします。

★欠席をして検査を受けられなかった場合、学校医やかかりつけ医などの医療機関で検査をし、結果を学校まで報告していただくこととなります。

その場合もお知らせを出しますのでご協力をお願い致します。

ふだんとちがうせいかつで…

なやみ ふあん はありませんか？



こうした「なやみ」や「ふあん」をむりにおさえこまないようにしましょう。言葉にしてつたえてみれば、らくになることもおおいです。友だち、おうちの人、もちろん学校の先生でも OK。もしかしたら、あいての人も同じことをかんじていて、どうしたらよいか、いっしょにかんがえることができるかもしれませんよ。

…… 保護者の方へ ～手洗い・手指消毒について～ ……

手についた細菌やウイルスを除去する方法として、主に「石けんでの手洗い」と「手指消毒」が周知されています。両方を実施すればより効果が高いという研究もあるようですが、どちらか一方でよいとする考え方が一般的です。

- 外から室内に入るとき
- 咳やくしゃみを手で押さえたとき
- 鼻をかんだとき
- 調理や食事の前
- トイレの後
- 他の人と共有のものを触ったとき

とくに、これらのタイミングでは必ず手洗い、手指消毒を行きましょう。

なお、手が荒れていると細菌やウイルスが定着しやすいことに加え、手にしみて痛むため、とくに子どもでは手洗いや手指消毒自体に消極的になるおそれがあります。手荒れ対策にも留意したいところです。また、手指消毒には洗浄効果はないため、手が目に見えて汚れている場合は手洗いを行う必要があります。

