



保健だより



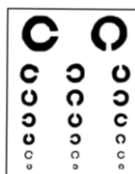
東京女学館中高保健室
2020年12月発行
No.9

季節が秋から冬へと変わり、空気もひんやりと乾燥してきました。現在、新型コロナウイルス感染拡大の第3波の到来と呼ばれ、感染者が急速に増加しています。またインフルエンザが流行する時期でもあるので、より一層の体調管理が重要となってきます。

クリスマスやお正月といった大きなイベントもこれから迎えますが、今年は新しい生活様式のもと、外出は控えてお家でゆっくり家族と過ごすなど、いつもとは違う休暇の過ごし方を心がけていきましょう。今回の保健だよりは、11月2日に実施した健康診断の視力検査の結果についてと、これからの冬休みの過ごし方についてお知らせします。



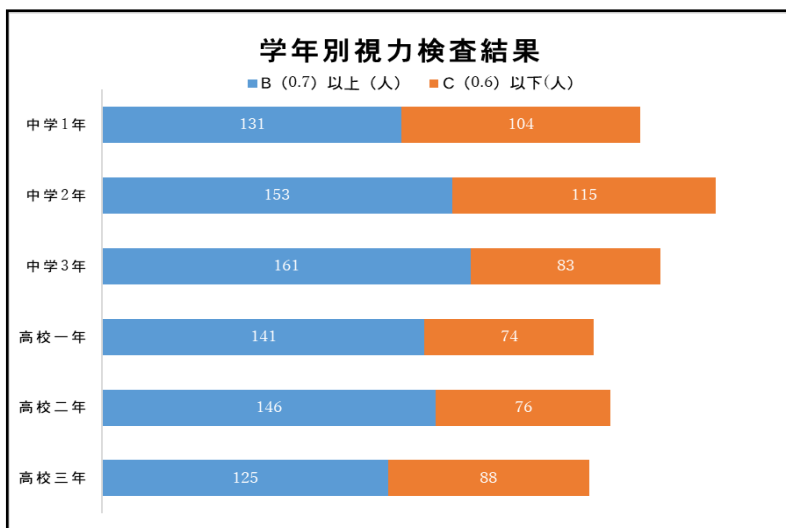
健康診断（視力検査）結果発表



最近黒板の文字が見えにくいと感じたり、いつも使っている眼鏡やコンタクトの度が合わないなど感じていませんか？11月2日に実施した健康診断の視力検査結果が出ましたので、みなさんにお知らせします。

各学年 3~4 割ほどの生徒がC以下（視力 0.6 以下）の検査結果となっています。その中でも、眼鏡やコンタクトを使用して検査した矯正視力でも 0.6 以下であった生徒もいました。

裸眼の状態で黒板の文字が見えにくくなっていて目を凝らして見ていたり、度が合わない眼鏡やコンタクトを使用していると、目が疲れたり、肩こりや頭痛といった体調不良の原因にもなってしまいます。今回の検査で視力がC以下の生徒



には受診勧告書をお渡ししています。新型コロナウイルスの影響により医療機関への受診が難しい場合もあるので、受診の期限は設けていませんが、なるべく眼科を受診して眼鏡やコンタクトを新しく作ったり、定期的に視力検査をして度の合った眼鏡やコンタクトを使用しましょう。

また、暗いところで本やスマートフォン、PCの画面を見たり、長時間使用するとといったことも視力が落ちてしまう原因となります。日頃から気をつけましょう。

冬休みは受診のチャンスです！



冬休み中もしっかりコロナ感染予防対策をしましょう！

コロナの感染予防対策を講じながらの新しい学校生活に少しは慣れてきましたか？学校は集団生活の場なので、密になりやすく、また、制限も多々あり、ストレスを感じた人もたくさんいたと思います。冬休み中はそんな日常から少し離れることとなりますが、ひき続き**家庭**でできる、**自分でできる**、感染予防対策をしてほしいと思います。手洗いはもちろんのこと、アルコール消毒や換気についてポイントをご紹介します！

正しくしてますか？『アルコールでの手指消毒』

汚れた手にアルコール消毒しても効果は半減！
まずは手洗いが重要です！！



まんべんなく手にアルコールが
しみこむようによくこすりましょう！！

正しい手指消毒の方法



参考文庫：サライ株式会社 <https://med.sarai.com/safeschool.html>

寒くなってきましたが・・・『換気・通風』が大事！！

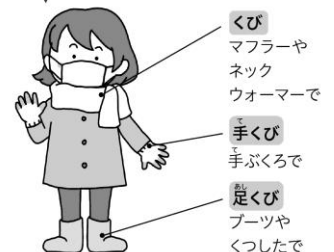


『2か所』を
『対角線』で

この方法は、
屋内でも応用
できます！
ぜひやってみ
てください！

3つの「くび」をあたためよう！

これらは、血管がひふの近くをとって、寒いときに体の熱がにげていきやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたたまるのです。寒さからしっかりガードしましょう！



☆厚生労働省によると・・・

- 換気回数・・・30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する。＊換気回数とは、部屋の空気がすべてが息と入れ替わる回数をいう。
- 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放する。窓が一つしかない場合は、ドアを開ける。

万が一のときの心得！—感染経路として、『家庭内感染』が増えています！！

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考：日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

3学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！！よいお年を！！

