

気持ちのよい季節の到来です。運動の秋、読書の秋、食欲の秋などこの季節は色々なことに取り組めるチャンスです。ぜひ興味のあることに挑戦してみてください。

新型コロナウイルス感染症については、まだまだ油断できない状況です。学校でも日々注意を呼び掛けていますが、ひとりひとりがさらに予防のために協力をしてもらいたいと思います。



これからの季節に気をつけたい感染症・疾病について

コロナウイルス感染症以外にも、これからの季節に気をつけてもらいたい感染症や疾病をご紹介します。

- <気管支喘息> 季節の変化に反応して、気管支喘息が悪化しやすくなります。喘息といっても症状や対応は様々となります。薬や吸入器がある人はいつでも使えるように準備しておきましょう。
- <マイコプラズマ肺炎> 発熱、頭痛などの症状で、風邪かな…？でも乾いた咳が続く…そんな時はマイコプラズマ肺炎の可能性もあります。咳が止まらなければ病院へ行きましょう。
- <RSウイルス感染> 風邪のような症状と乾いた咳が特徴で、マイコプラズマ肺炎と似ています。小さい子が感染すると重症化することがあるので注意が必要です。妹や弟がいる人は気をつけてくださいね。
- <溶連菌感染症> 11月頃から流行が始まります。発熱（38～39℃）とのどの痛み、嘔吐などから症状が始まります。溶連菌を完全に退治するまで、10日間～2週間ほど抗生物質を飲み続ける必要があります。
- <感染性胃腸炎> 感染性胃腸炎は、11月頃からピークを迎えます。突然の嘔吐、下痢、軽い発熱にはご注意ください。また、吐物などの処理にはアルコール消毒は効きません。次亜塩素酸ナトリウム消毒液をすぐ作れるように用意しておきましょう。
- <インフルエンザ> かかったことのある人が一番多い感染症ではないでしょうか。高熱や強い頭痛、関節の痛みなどが特徴です。最近では色々な特効薬も出ていますので、かかったかなと思ったら早めに病院で診察を受けてください。

保護者の皆様へお願い

1学期の健康診断終了後に、治療をお願いするお手紙を学校から配っています。眼科（視力検査結果を含む）、歯科、内科、耳鼻咽喉科それぞれに用紙の色が違います。ぜひ、早いうちに病院で診察を受け、用紙を学校までご提出ください。また、用紙がなくなってしまった場合は、学校の方で再発行できますので、お申し出ください。よろしくお願いいたします。



新しい生活習慣に慣れましょう！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止していくために、もう一度気をつけてほしいことをお伝えします。何度も聞いているでしょうが、ご協力をお願いします。



(1) 一人一人が気をつけてほしいこと。

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症した時のため、誰とどこで会ったかメモにする。
- 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い
- 人との間隔は、できるだけ2m最低1m空ける。会話をする際は、可能な限り正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったら、まず手や顔をよく洗う。手洗いは、30秒ほどかけて水と石けんで丁寧に洗う。

(2) 日常生活で気をつけてほしいこと。

- こまめな手洗い、手指消毒、咳エチケット
- 室内の換気にこころがけ、エアコンの併用で室温を快適に保てるようにする。
- 毎朝の体温測定、健康チェックをする。体調不良の場合は、無理をせず自宅で療養する。
- 歌や応援などは、十分な距離をとる。
- 食事の盛り付けは、大皿を避けて個々に配膳する。
- 座る席は、対面ではなく横並びで座り、おしゃべりは控える。
- 買い物などで出かける回数を少なくする。外へ出て買い物をする際は1人または少人数ですいている時間に行くようにする。
- 移動の手段は、徒歩や自転車を併用する。

10月10日は目の愛護デーです！

「目は口ほどにものを言う」ともいわれるように、体の大切な器官のひとつです。また、情報量の9割は目から入ってくるともいわれます。そんな大切な目について、確認してみましょう。

○こんな症状があったら要注意！！ 目からの注意信号です！

- ⇒ ・目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目ヤニが出る
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなってきた
- 肩がこりやすい



○目の健康維持のために… 次のポイントを参考にして目の疲れを防ぎましょう。

- ⇒ ・目を休ませましょう 30分見たら休むこと。ストレッチをする。睡眠をしっかりとる。
- 目に優しい食事をとりましょう 緑黄色野菜、まぐろ、かつおがお勧めです。
- 定期的に検診を受けましょう 目に異常が感じられるときも、早めに受診しましょう。