

ほけんだより 10月

2021.10.5
No.8
小野特保健室



緊急事態宣言解除

秋はお米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わいましょう。体の中から抵抗力をしっかりとめてコロナ感染症対策したいです。オペレータの練習もスタートしました。おのとのみんなにとり、実り多き秋となりますように。



運動場にどんぐりコロコロ



宣言が解除されました。治療の研究が進み、77チン接種率も高くなっています。光は見えてきました。でも兵庫県は「まん延防止等重点措置」並の**ステージⅢ**の状況にあります。



忙しい朝に検温と元気チェックカレンダーの記入をありがとうございます。まだしばらく休日も続けさせてください。ご協力をどうぞよろしくお願い致します。

1 基本的な感染対策の徹底

- ・マスクの着用、手洗いと手指消毒、換気。
- ・発熱等（頭痛、下痢、嘔吐、咳を含む）の症状がある場合は登校をひかえてください。
- ・帰宅後の手洗い、うがい、アルコールペーパーの清拭などおうちの対策を行います。



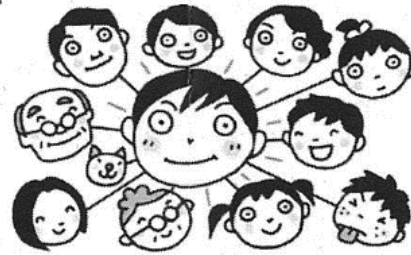
2 リスクの高い行動回避

- ・感染が拡大している地域への移動を自粛しましょう。
- ・飲食店においては会話時のマスク着用をしましょう。
- ・多人数（5人以上）の飲食会はさげましょう。



3 77チンの積極的な接種

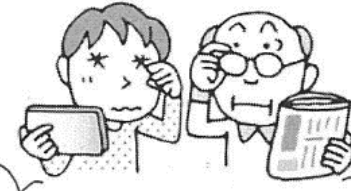
77チン接種後の研究が進んできました。発症を予防するとともに、発症した際の重症化も防ぎます。接種後も基本的な感染対策を続けましょう。



おのとの感染対策
続けます!!



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？



ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが「**スマホ老眼**」

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したままこり固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと頭痛などの全身不調につながることもあります。



スマホやゲームをする時は...

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休めをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



容器の先がまつ毛などに触れると細菌が付き、病気を起こす場合もあります。

貸し借りNG
目ぐすり



手洗いチェックカード 実験してみました!!

専用ローションを汚れに見立て専用LEDライトで光らせお



いつもの手洗いをしてライトをあてると...ローションの残りがいっぱい!! 担任の先生も子ども達も「もう一回洗ってようね」と何回もチャレンジしました。汚れの残りやすいのは 指の間、指の間、指先、手首 これからも時々チェックします!! おうちの方も来校時はぜひどうぞ試してください。

世界手洗いの日
10月15日

