

ほけんだより 10月

令和3年10月8日
久米田中学校
保健室

日中は汗ばむこともあります。朝晩は肌寒く感じられる季節になりました。



日中、厳しい暑さの中で練習を行ってきた体育祭では、練習の成果を発揮することができましたか？

緊急事態宣言が解除され、一日に報告される感染する人の数が一時期より減っているとはいえ、0人になったわけではありません。今後も引き続き、一人ひとりが感染予防を行うよう、協力をよろしくお願いします。

保健室より みなさんへ



「体調が悪いです。」と保健室に来る人の話を聞いていると、体調が悪くならないために、みなさん自身で工夫できることがあるのではないかと感じます。

- 夜遅くまで起きている
- 学校に水筒を持ってきていない
- 朝ごはんを食べていない
- 制服の下にシャツ等を着ていない
- 家を出る前からしんどかったが熱を測っていない

これらにあてはまる人は要注意です!!

睡眠や、水分補給を心がけていても、頭痛や腹痛をよく起こすという人もいますことでしょう。

体を冷やさないように青ジャージを用意する、お腹や腰にカイロを貼ってくる、長い靴下を履くなど、体を冷やさないための工夫もできます。普段飲んでいる薬がある人はカバンに入れておきましょう。



どれだけ対策をしても、体調が悪くなることは誰にでもあります。そんな時は絶対に無理をしないでください。

- ★家を出る前から、体調が悪いと感じた時には、保護者の方に相談しましょう。
- ★学校で体調が悪くなった時には、近くの先生に伝えてから保健室へ来るようにしてください。

保健室での「密」を避けるために、保健室で長時間休むことはできません。新型コロナウイルス感染予防（健康観察、手洗い、換気、マスク着用、密を避けるなど）に加え、自分の体調を管理できるように、普段の生活習慣や持ち物、服装などを見直してみましょう。



新型コロナウイルス ワクチンの効果とは…？

厚生労働省
ホームページより



新型コロナウイルス感染症の「発症」を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに「感染」する場合があります。ワクチンを接種して免疫がつかうまでに1~2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。

まめ知識 「感染」とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に入り、増殖すること。
「発症」とは、病気の症状があらわれることを意味します。

持病があるなどの理由で、ワクチンを接種できない人もいるということを知っておいてください。

ワクチンを接種した人も、していない人も、今後も新型コロナウイルス感染予防対策を続けることが大切です。



一人ひとりが
できることを
きちんとしよう

か 貸し借り NG!! ××××××××××××××

薬
効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。

目薬
容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあり、目の病気を起こす場合も。

コンタクトレンズ
眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけをしましょう。

体ごころ服
衣服を共有することは、衛生的によくありません。体育がある日は、準備を忘れずに!

ハンカチ、タオル
感染症予防のために、自分のものを用意しましょう。

おごころ
飲み物の回し飲みはやめましょう。