

ほけんだより 2月

2020年2月
南第二小学校
保健室

立春を迎えて、少しずつ春の気配を感じるようになりました。暖かい日も寒い日もあるので、体調管理に気をつけましょう。

全国的に新型コロナウイルスにかかった人が増えてきています。咳エチケットや手洗いなどの予防をしましょう。

保護者の皆様へ

各種メディアでも報道されていますが、新型コロナウイルス感染症のり患者が大阪府内でも発生しています。登校前に健康観察をしていただき、発熱、のどの痛み、咳、呼吸困難感、鼻水・鼻づまりなどの症状がある場合には無理をしないようにご配慮をお願いします。

がっこうほけんいんかい 学校保健委員会がありました！

2月20日(木)に学校保健委員会がありました。学校医の平林先生、学校眼科医の飯谷先生、学校薬剤師の山本先生が出席されました。

学校からは、健康診断の結果や保健室の利用状況、学校の様子などを報告しました。学校医の先生方からは、新型コロナウイルスやインフルエンザの対策や近視とメディア機器の使い方などのお話をいただきました。

〈平林先生・山本先生より〉

- ◇ インフルエンザ・コロナウイルスにはアルコール消毒が有効
- ◇ ※ノロウイルスには、アルコール消毒ではなく塩素消毒。
- ◇ アルコール消毒をするときは、スプレーで吹きつけるよりも、ドアノブなど手に触れるところをふくのがよい。スプレーで吹きつけると、吹きつけるときの風でウイルスが空气中に舞う可能性がある。
- ◇ 新型コロナウイルスの症状は呼吸困難感(息苦しい、息がしにくい)があるのが特徴。
- ◇ アルコール消毒液がどうしても手に入らない時は、無水エタノールと水を8:2(エタノールが8、水が2)の割合でまぜて使うこともできる。

〈飯谷先生より〉

- ◇ 将来的にメディア機器の使用は避けられないこと。日光の下で過ごすことが近視の予防に効果がある。一度近視になってしまうと手術以外では治すことができないので、できる限り近視にならないように気をつけた方がいい。(暗いところでスマホなどを見ないようにする)
- ◇ どうしてもメディア機器を使うときは、30分に1回は10分間の休けいをとる。遠くを見る。
- ◇ メディア機器の使用で、急性内斜視(短期間のうちに片方の目の瞳が内側に寄って左右の目の視線がずれる)になる患者さんも出ている。

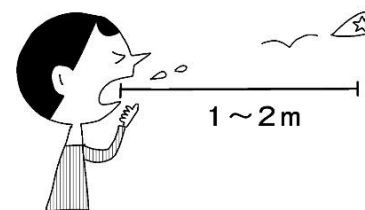
朝礼で保健委員会から手の洗い方についての発表がありました。咳エチケットも心がけましょう！

「飛まつ」はどれくらい飛ぶの？

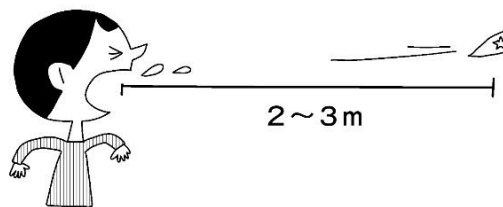
会話



せき



くしゃみ



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

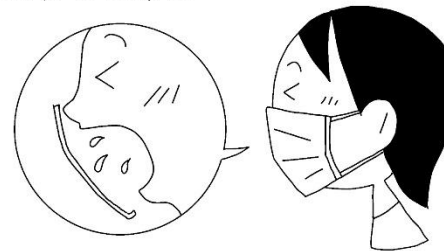
このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っているとほかの人の体内に入って、感染することがあります。

飛まつはせきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話のときでも短いきよりですが飛んでいます。

「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人にせきやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっているので、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそででお口をおさえて、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。