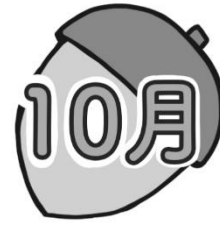




ほけんだより



2020. 10
愛川町立
半原小学校
保健室

日中体を動かすと汗ばむこともありますが、
空気がカラッとして秋らしく過ごしやすい日
が増えてきましたね。

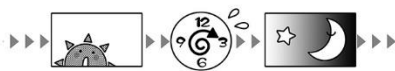
朝夕の気温差が大きいこの時期は、ふとした
時に体を冷やして体調を崩すこともあるので、
体温を調整できる服装がいいですね。



10月10日は目の愛護デー

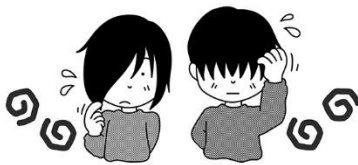
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



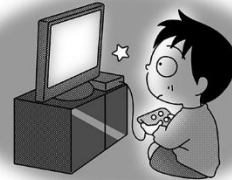
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

先月から目がかゆくなる人が増えてきました。アレルギーだけではなく、前髪が長くて目にかかっている人も刺激になりやすいので、「目がいたい」と来室することが多いです。かゆみがひどい場合は、早めに病院でみてもらうことをおすすめします。

新型コロナウイルス感染症

「正しく知って、正しく警戒」のテーマで、高学年が南毛利内科の内山先生からお話を聞きました。
お話を聞けなかったみなさんにもどんな話だったかお伝えしますね。

* 10/5時点での情報です。

◎コロナウイルスに感染したらみんな重症化するの？

80%の人は、ちょっとしたカゼの症状でなおります。

30代までは死亡者が日本ではまだ0%（武漢では0.2%）なので、小学生はこわがらなくていいですよ。

（でも、高齢者にはうつさないよう気をつけましょう）

◎感染者は、どんどんまわりにウイルスを広めるの？

感染した人のうち、だれにもうつしていない人は80%です。10人中8人だから、うつしていない人の方が多いんですね。でも、3密の状況でクラスターが発生すると、1人が一気に8～10人にうつすることがあるんです。

クラスターはジムやカラオケ等、密閉した空間で発生することが多いから、窓をあけて換気するのが大事です。

◎マスクは効果があるの？

マスクあり、なしでどの位ウイルスがうつるのかを調べたところ、かかるのを防ぐというよりは感染者（もしくはうつす可能性のある人）がマスクをしている方が効果があることがわかっています。

重症化のリスクがある高齢者（おじいちゃん、おばあちゃん）に会うときは、ぜひみんながマスクをしてうつさないように気をつけてくださいね。

◎コロナウイルスにかからないように、ず～～と気をつけていないといけないの？

コロナウイルスの潜伏期間（感染してから発症するまで）は12.5日で約2週間です。

自分が住んでいる地域で感染者がいない時は大丈夫だけど、感染者が出ているような時期は、とりあえず2週間警戒してすごすという風にするといいですよ。感染者が出ている地域とそうでない地域とをわけて考えることが大切です。何ヶ月もず～と気をつけ続けるのはつかれてしまうので、メリハリをもってすごすようにしてください。

～先生からのメッセージ～

コロナウイルスが流行してから、がまんすることや不安に感じるが増えたりしているかもしれないけれど、世の中にはがんばってくれている人がいるということに目を向けてください。

特に不特定多数のひとと接する仕事（医療や物流、接客業など）の仕事の人はウイルスにうつるかもしれない中がんばって働いてくれているから「ありがとう」というやさしい気持ちをもってください。

そして、半原小学校のみんなが生活する中で過度に不安にならず、適切に気をつけてすごすことで、どんどん学校が良くなっていくと思います。みんなでいい学校をつくりあげていってください。

