

ほけんだより がつ 3月

令和3年3月5日 愛知県立岡崎聾学校



たくさん我慢をした1年。みなさん、本当によくがんばりました。毎朝の体温チェックや丁寧な手洗い、マスクの着用、給食に楽しいおしゃべりをしないことなど、感染症にかからないようにたくさんのお話をしました。そのおかげで1年間みんな元気に学校に通うことができました。自分で自分に『はなまる』をあげてください。そして、春休みも元気に過ごしてくださいね。

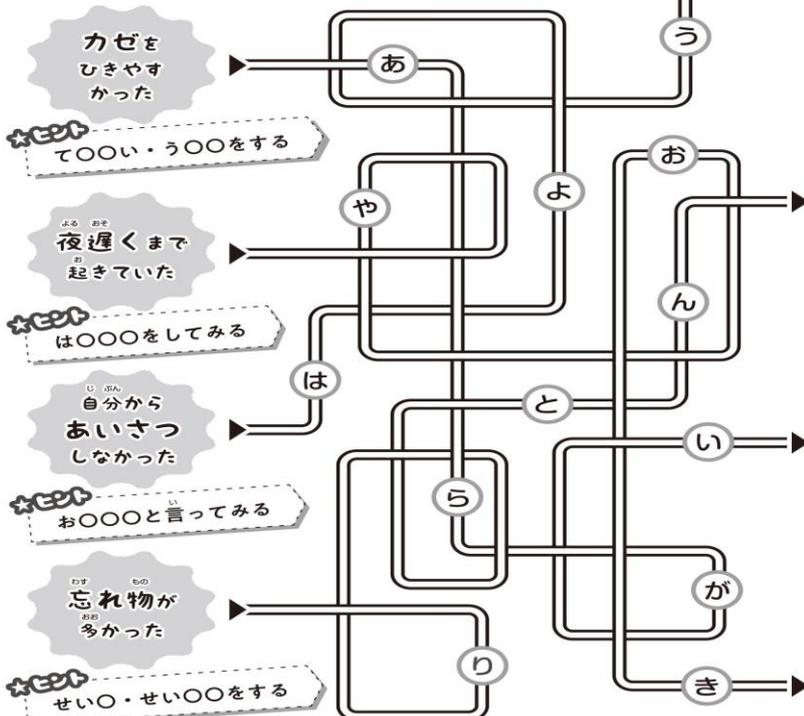
3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

新学年になる前だ

こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。卒業するためのアドバイスがあるよ。



朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

身のまわりのものを整理整頓しておく、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

＜家の人と一緒に読みましょう＞

令和2年度第3回学校保健委員会 報告

2月12日(金)に学校保健委員会を開催しました。その内容について報告します。今年度は感染症予防のため学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方にオンラインでの出席や、紙面での御指導をいただきました。PTAの役員の方々、たくさんの御質問をありがとうございました。



感染症予防のため、症状がある場合は欠席・早退し、休養や受診するなどの御協力を頂き、1年間本当にありがとうございました。

保健室来室者は
594人
でした

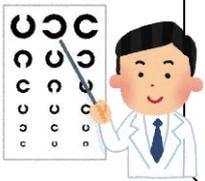


学校医の先生方より ~新型コロナウイルス対策や健康診断について~



マスクを着用していても15分以上(連続15分ではなく、すべて合わせた時間)の会話をしたことで感染したデータがある。マスクを外した状態で会話をすると、会食が危険なことがよくわかる。体調不良を少しでも感じた場合は人に会うことは避けることが大切。正しく恐れ、正しく予防をしてほしい。＜内科 石原先生＞

食後の歯磨きの後、喉の奥までうがいすることで感染予防となる。指先が顔面や衣服に触れることがあるため手洗い・消毒をしっかりとしましょう。耳鼻科検診のときは元気なあいさつができ、とてもよかった。＜耳鼻科 山本先生＞



感染者の1~3%が結膜炎を発症する。マスク+フェイスシールドの着用でさらに予防効果上がる。花粉症の季節、目や鼻が痒くても洗っていない手でこすらないようにしましょう。＜眼科 矢藤先生＞

口腔内を清潔にすることは感染症予防になるが、歯磨きは飛沫が飛ぶため、ソーシャルディスタンスを保ったうえで行いましょう。前回の歯科検診から半年以上経過しているため、かかりつけのある人は3月までに受診し、口腔内の状態を把握しましょう。＜歯科 太田先生＞



飛沫感染予防のため、授業中も窓を10cmほど開けられていたため、空気の入れかえがとてもよくできていた。窓を開けているため、外からの騒音が一部基準値より高くなる場所もあったが、大幅な数字ではないため換気の継続をお願いしたい。＜薬剤師 井澤先生＞

