



# ほけんだより



れいわ ねん がつごう  
令和2年10月号  
あい ち けんりつ おかざき しょうがっこう  
愛知県立岡崎聾学校



あつ さが おち つき、 すず さが かん じられる 季節 になっ てき ました。

「ついこの間まで暑かったのに」と思いますが、朝夕は気温が低く、  
ながそででも少し寒く感じられます。気温の差が激しいことや空気が乾燥  
していることが原因で、咳や鼻水の症状がある人が増えているよう  
に思います。上着を準備して調節できるようにしておきましょう。

そして、10月31日は運動会です！！みんなで元気に迎えるために、  
体調管理をしっかりとしましょう！

## 10月の保健目標 めめ 目を大切にしよう

私たちは毎日いろいろなものを見て、生活しています。そのため、目はたくさん働いてく  
れています。目に負担をかけすぎると、視力が下がり、頭痛や肩こり、イライラすることも…。  
目に優しい生活をしましょう！



まえがみ め  
前髪が目にかかっている



ねころ べんきょう ほん  
寝転んで勉強したり本を  
よんだりする



なが じかん  
長い時間ゲームをする



みじか かみ き  
短く髪を切る、ピンでとめる



しせい すわ べんきょう  
姿勢よく座って勉強する



じかん き め やす  
時間を決めて目を休める

### <検査・検診のお知らせ>

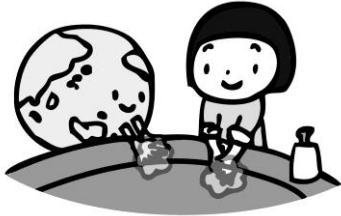
★視力検査: 19日(月)~23日(金) 中・高等部(幼・小は11月に実施) ※メガネがある人は忘れずに!

★行事前内科検診(二次): 21日(水)午後 抽出者のみ ※対象者は後日連絡します

寒さとともに…  
感染症が流行る季節がやってきます！

しっかり手洗いでできていますか？

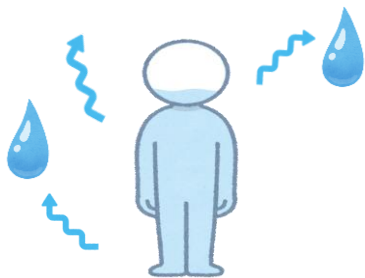
10月15日 世界手あらいの日



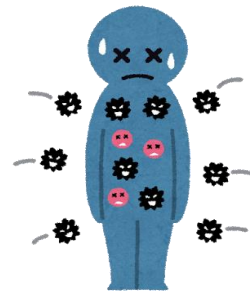
<もう一度手の洗い方を見直しましょう>

- ①せっけんをつける
- ②**30秒間**、指の間や手首までしっかり洗う  
♪好きな音楽を歌いながら楽しく洗うのもおすすめ！
- ③泡を水できれいに流す
- ④ハンカチで手が濡くまでふく

涼しくなっても水分補給を忘れずに！



水分が足りないと…



体からは、常に水分が蒸発しています。  
汗が出なくても空気が乾燥する季節は、  
さらに水分が蒸発しやすいです。

のどや鼻の粘膜が乾燥して、細菌やウイルス  
が侵入しやすくなります。

保護者の方へ

いつも学校保健に御協力いただき、ありがとうございます。



インフルエンザワクチンについて

新型コロナウイルス感染症対策としても、インフルエンザ流行に備え、予防接種を希望される方は早めの接種をお勧めします。

日本感染症学会より接種を推奨されているのは、医療従事者、65歳未満の基礎疾患を有するもの、妊婦、乳幼児から小学校低学年(2年生)までの方々です。

10月26日以降から接種が可能ですので、早めの接種をお勧めします。

※詳細はかかりつけ医に御相談ください。



麻疹及び風疹の定期接種について

第2期対象者：令和3年度新小1（現在：幼5歳）

接種時期：令和3年3月31日まで

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、予防接種者数が減少傾向にあるようです。医療機関受診に不安もあるかと思いますが、ワクチンで防げる感染症については接種することで流行を防ぐことができます。

お近くの医療機関及び保健機関に相談し、期間内の接種をお勧めします。

※詳細はもも組近くの掲示板をご覧ください。