

ほけんだより10月

vol. 5
生浜高校保健室
R2. 10. 14

後期が始まりました。これから気温もどんどん低下していきます。服装等で体温調節を行い、体調をしっかりと整えましょう。また、インフルエンザも流行する季節でもあります。今後も、手洗いうがい、マスクの着用など感染予防対策を行っていきましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



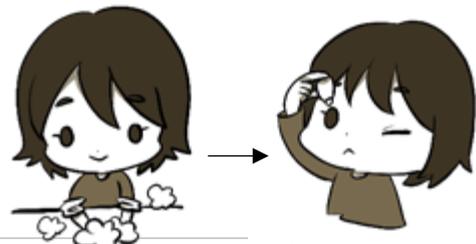
目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

今年度は休校等の関係により、まだ視力検査のできていない年次があります。以前と見え方が違う、ぼやける等の症状があれば、早めに眼科に受診することをおすすめします。

目薬の使い方を
もう一度よく確認しよう

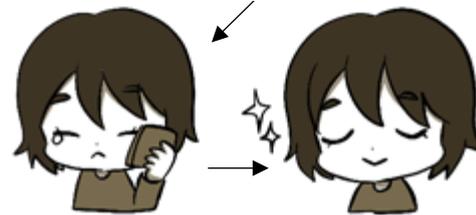
「飛沫感染」
飛沫を吸い込むだけでなく、飛沫のついた手で目を触っても感染します。目を触るときは、手洗いをしてから清潔な手で触りましょう。

目薬を正しく使おう



泡立てた石けんで
しっかりと手を洗います。

容器の先がまつげやまぶた、
目などにふれないように
ぎします。



目からあふれた分を
ハンカチなどでふきとります。

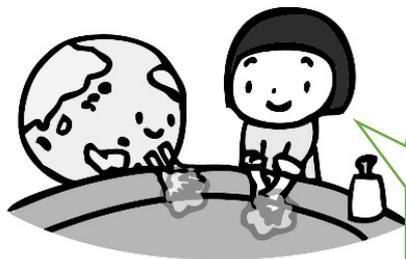
まばたきはせずに、
目は閉じておきます。

自分の目は自分で守ろう!

10月15日 世界手あらいの日

新型コロナウイルス感染症が流行し

「手洗いうがいをしっかりと行いましょう」という言葉をよく耳にしていると思います。



ですが！みなさん
正しく手を洗えていますか？

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

災害共済給付について

全生徒に加入していただいている、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる医療費については『ひとり親家庭等医療費助成事業』の対象にはなりませんので御注意ください。

支払い方法としては、受給券を提示せずに医療費をお支払いください。

詳しくは、別紙お配りした資料を御覧ください。

お知らせ

これから寒い季節になります。

普段、腹痛等で湯たんぽを貸し出ししておりますが、数に限りがあります。

自宅からマイ湯たんぽを持ってきてくれればお湯は入れてあげることはできるので、購入することも検討してみてください。

また、生理用品やコンタクトレンズの保存液も貸し出しの対象です。借りた数と同じ数の返却をお願いします。

宮下先生とコラボ授業を行いました！

『熱中症』について「なぜなるのか」「なったらどうしたらいいのか」など、大切なことを伝えました。

積極的に授業に参加している生徒が多く、私たちもとても嬉しかったです。冬にでも熱中症にはなりません。水分補給は意識して行いましょう。御協力して下さったみなさん、ありがとうございました。