

# ほけんだより



秋がふかまってきました。朝方や夕方になると、ぐっと気温がさがり、冬が近づいていることを感じます。さむくてつつい手をポケットに入れていてもみかけます。これからは、かぜもはやる時期です。早ね・早おきをし、朝ごはんをしっかり食べて、体調をととのえていきましょう。

## 10月の視力検査の結果



4月の視力検査とくらべると

全校児童（219人） 裸眼視力の結果です。

(人)	A 1.0 以上	B 0.9~ 0.7	C 0.6~ 0.3	D 0.2 以下	メガネ 装用
1年(30)	27	3	0	0	3
2年(40)	32	4	3	1	0
3年(35)	20	2	10	3	10
4年(27)	16	3	4	4	5
5年(38)	21	4	2	11	7
6年(49)	29	1	5	14	12
合計 (219)	145	17	24	33	37
裸眼視力の 割合	66.2%	7.8%	11.0%	15.0%	
R2年度 4月	68.2%	8.3%	8.8%	14.7%	
R元年度 全国	65.3%	12.1%	13.2%	9.4%	

視力Aの人がへり、CとDの人がふえています。

視力がおちる原因は、いろいろあり、目の健康に気をつけていても視力がおちることがあります。その場合は、メガネをかけて調節します。最近では、目を休ませる時間が少なくなって、目は、いつも疲れているといわれています。起きているときは、常に目を使っているので、しっかりと目を休ませる時間は、すいみん時間しかありません。

とくに、長時間のゲーム・動画・SNS・読書などは、自分が思っている以上に目を疲れさせています。姿勢もわるくなりがちです。

視力がおちていたら、ゲーム一時禁止とおうちの人から言われている人もいます。

自分の生活をふりかえて、ゲームや動画などの時間が長くて、すいみん時間が十分とれてない人は、要注意です。

すいみんは、体の健康だけでなく、こころの成長（やる気や根気づよさ・怒いやりなど）にも大きく影響します。

あうちのひとへ

## マスクは、登校（下校）中もつけてください。

夏場の登校・下校時は、熱中症の心配もありマスクをはずしてよいとしていましたが、現在は、登校・下校中もマスク着用となっています。乾燥した冷たい空気にもなるので、寒暖差アレルギーの予防やのどの粘膜の保護にもなります。ご家庭でも、登校時にお子様へのマスク着用の呼びかけをお願いします。



学校での感染症予防のために、1日の生活の流れを掲示物にしました。

# かんせんしょう き がっこう せいかつ 感染症に気がつけた学校での生活



仁比山小学校 R2・11月

<p>じかん 時間</p>	<p>がっこう せいかつ 学校での生活のしかた</p>
<p>🏠 朝 体温をはかる</p> <p>体のぐあいはいいかな？</p> <p>↓</p> <p>マスクをつけて登校</p> <p>↓</p> <p>学校についたら</p>	<p><b>【家を出るまえに】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家で体温をはかり、健康観察表に書きます。おうちの人にはサインをします。</li> </ul> <p><b>【毎日もってくるもの】</b></p> <p>□健康観察表 □予備マスク □ハンカチ □ティッシュ</p> <p><b>【手洗いタイム：学校①～④】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>石けんをつけて、ていねいに手を洗います。</li> <li>せいけつなハンカチで手をふきます。</li> </ul>
<p><b>手洗いタイム①</b></p>	<p><b>【友だちとあそぶとき】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手をつないだり、体がくっついたりするあそびはしません。</li> </ul>
<p>普通校時（水曜以外）のとき</p> <p>8：20 朝の行事</p> <p>8：40～1時間目</p> <p>9：35～2時間目</p> <p>10：20～業間</p>	<p><b>【学習しているとき】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教室のまどをあけてかんきをします。</li> <li>エアコンをつかうときのまどあけは、先生がしさせます。</li> <li>友だちの物をかしてもらうのはやめます。（わすれ物をしない）</li> </ul>
<p><b>手洗いタイム②</b></p>	<p><b>【給食のとき】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>給食の前や歯みがきをしたあとは、手洗いをします。</li> <li>「いただきます」を言ってから、マスクをはずしましょう。</li> <li>食べるときは、しずかに前をむいて食べます。</li> </ul>
<p>10：40～3時間目</p> <p>11：35～4時間目</p> <p>給食はじまり</p>	<p><b>【気をつけてほしいこと】</b></p> <p>《マスク》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マスクをはずすときは、ポケットにしまうなどして、マスクをおとさないようにしてください。</li> <li>布マスクや洗ってつかえるマスクは、かならず名前をかいてください。</li> <li>予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。</li> </ul> <p>《ごみのすてかた》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>つかいおわったマスクや鼻水をとったティッシュをすてるときは、教室の専用のごみばこにすててください。</li> </ul>
<p><b>手洗いタイム③</b></p>	<p>《人とのきより》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>手をつないだり、肩をくんだり、だきあったりするのはやめましょう。</li> </ul>
<p>13：00～ひるやすみ</p> <p>13：45～そうじ</p>	<p>《うでの前へのぼして》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>うでを前にのぼして、手が人にふれないきよりで話しましょう。</li> </ul>
<p><b>手洗いタイム④</b></p>	<p>🏠 帰宅</p>
<p>14：05～5時間目</p> <p>15：00～6時間目</p> <p>15：45～帰りの会</p> <p>16：00頃/15：00頃</p> <p>下校</p> <p>↓</p> <p>🏠 帰宅</p> <p><b>手洗いタイム⑤</b></p>	<p><b>手洗いタイム⑤</b></p>



# 11月1日から新型コロナウイルス感染症の「受診・相談センター」を設置します

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備えるために、発熱患者等が、かかりつけ医等の地域の身近な医療機関に直接電話相談の上、診療・検査を受けられる新たな体制を11月1日から始めます。それに併せて、電話相談窓口について、現在の「帰国者・接触者等相談センター」及び「新型コロナウイルス感染症一般相談窓口」は10月31日をもって廃止し、11月1日から新たに新型コロナウイルス感染症の「受診・相談センター」を設置します。今後、「受診・相談センター」において、かかりつけ医を持たず受診先に迷う方に、発熱患者等の診療・検査を行う「診療・検査医療機関」の案内や、新型コロナウイルス感染症に関し不安を抱える方々の相談対応を行います。

## 1 11月1日以降の新型コロナウイルス感染症の診療・検査の流れ

- ① まずは、かかりつけ医等に電話で相談し、受診時間を決定してください。
  - ② 来院時間や病院からの注意事項を遵守の上、マスクを必ず着用して受診してください。
  - ③ 受診の際は、公共交通機関の利用はできる限り控えてください。
- ※ もし、かかりつけ医等がない場合は、「受診・相談センター」にご連絡ください。身近な「診療・検査医療機関」をご案内します。

## 2 「受診・相談センター」について

### (1) 電話番号

- ・発熱等の症状がある方専用ダイヤル:0954-69-1102
- ・その他一般相談用ダイヤル :0954-69-1103

※ 現在の「帰国者・接触者等相談センター」及び「新型コロナウイルス感染症一般相談窓口」は10月31日をもって廃止します。

### (2) 開設時間

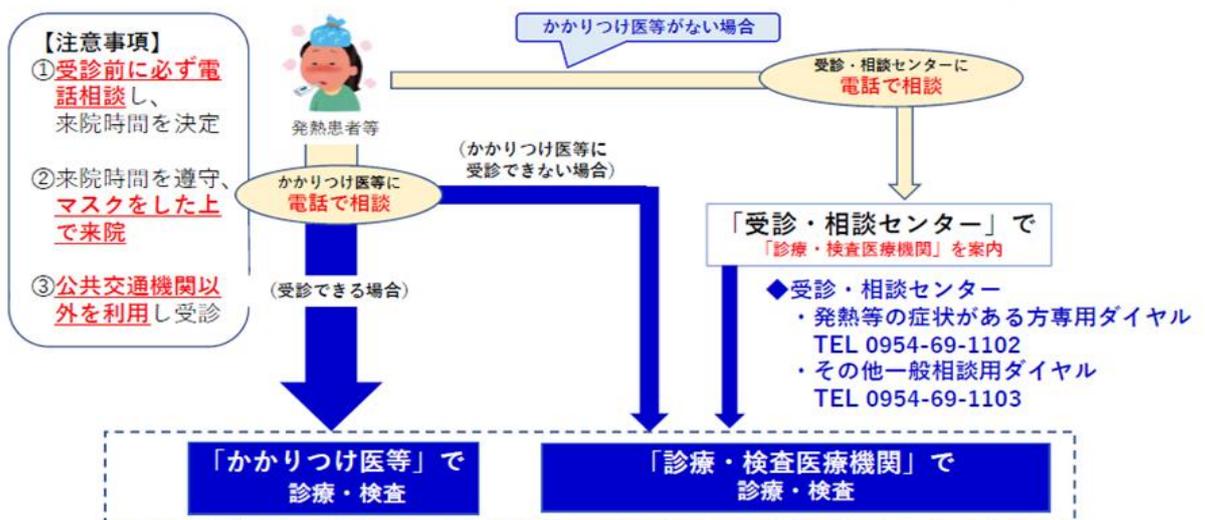
午前8時30分から午後8時まで(土曜・日曜・祝日も対応)

## 3 「診療・検査医療機関」について

症状だけでは鑑別が難しいインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の診療・検査が適切に行えるよう、発熱患者の受入れ体制を整備した医療機関を「診療・検査医療機関」として県で指定しています。(令和2月10月29日現在、県内で191医療機関) 今後も随時指定を行っていきます。

### 季節性インフルエンザとの同時流行に備えた医療提供体制

**11月1日からは、発熱等の症状がある場合には、まずは、かかりつけ医等、地域の身近な医療機関に電話で相談してください。**



# わかっているようで! (^\_^)! じつは、よくわかっていない (T\_T) ～<sup>たいおん</sup>体温のこと～

知っているようで 知らない

## 体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる  
“健康のパロメーター”。その  
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」  
の人が増えていると言われています。原因は、運  
動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動  
き、よく寝ること。生活リズムを  
見直してみましょう。



ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心  
部分よりも少し低め。気温の影響を受けや  
すく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りや  
すい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を  
30° になるように当てる

1



下から上に向けて  
押し上げるように

30°

ひじをわき裏につけて、体温計  
とわきをしっかりと密着させる

2



もう片方の手で  
軽く押さえる

手のひらを  
上向きに

運動

筋肉は熱を作る大切な  
場所。毎日体を動かして  
筋肉量をアップ  
させましょう。

食事

3食しっかりとりましょう。  
夜食は夜型の生活に  
なりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで朝のリズムを  
整えます。朝は太陽の光を浴びて  
1日をスタート！ 夜は、お風呂に  
入って体を温めると寝つきが  
よくなります。

ヒミツ

子どもは大人より  
体温が高い

せき がい せん    たい おん    は か

## 赤外線<sup>せきがいせん</sup>で体温<sup>たいおん</sup>を測るしくみ

文字を表示

### 赤外線<sup>たいおんけい</sup>体温計

① 赤外線<sup>う かがみ あつ</sup>を受けとめ、鏡で集める

② 赤外線<sup>でんき</sup>のエネルギーを電気に変える

③ 読みとったおでこの温度を、体の  
中心に近い温度に直して表示する

測った温度をそのまま表示する  
赤外線温度計もある



体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言  
われています。子どもは新陳代謝が活発  
で、大人よりも少し高め。反対にお年  
寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、  
個人差のある体温。そこで  
難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱  
38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

※医師及び指定届出機関の管理者が都道府県知事に  
届け出る基準（厚生労働省）より