



令和4年2月
西郷小学校
保健室

☆まだまだ新型コロナウイルスなどの感染症にご注意を☆

1月27日から佐賀県でもまん延防止等重点措置が適用されました。毎日感染者が増加しており、誰がどこで感染してもおかしくない状況が続いています。佐賀県内の学校では、クラスターにより学校閉鎖や学級閉鎖が起きている学校もあります。マスク着用・検温・手指消毒・黙食など我慢することが多いですが、自分のため・周りの人のためにしっかり感染対策を引きつづき行いましょう。

2月の保健目標

よい姿勢をしよう

授業中、どんな姿勢でいすに座っていますか？

よい姿勢でいるといいことがたくさんあります。集中力が上がったり、身体の不調を感じにくくしたりするなどの効果があるそうです。よい姿勢を少し意識して過ごしてみましょう。

◎よいしせい

×せすじをまっすぐに！

×ふかくこしかけよう！

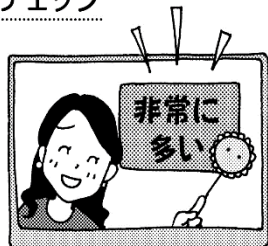
×あそぶとあぶないよ！



シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。

テレビの花粉症情報をチェック



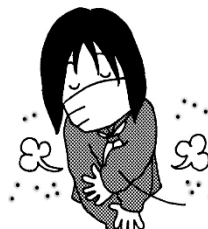
晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも

第2回学校保健安全委員会について

1/21(金)に第2回学校保健安全委員会を開催しました。学校医の栗並先生は欠席だったため、学校歯科医の中原先生や学校薬剤師の貞島先生から新型コロナウイルス感染症対策と歯の健康維持についてのアドバイスをいただきました。

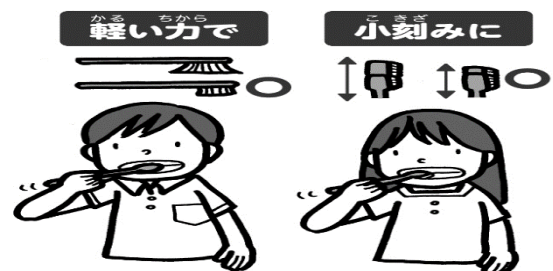
○学校歯科医 中原先生

→最近(さいきん)はマスクをつけて生活(せいかつ)をするので、口臭(こうしゅう)を気にしなくなり、歯(は)みがきをしない人が増加(ひと そうか)しているという調査結果(ちやうさけつ)が出ています。特に若い人(とく わかひと)に多いようです。歯(は)みがきをしないと虫歯(むしば)や歯周病(しゅうびょう)のリスク(リスク)が高(たか)くなります。食事(しょくじ)の後(あと)はしっかり磨(みが)く週間(しゅうかん)をつけることができるといいですね。

○学校薬剤師 貞島先生

→新型コロナウイルス感染症対策(かんせんしょうたいさく)で一番大切(いちばんたいせつ)なのは「換気(かんき)」だそうです。寒い(さむい)ですが、しっかり空気(くわい)の入れかえ(おこな)を行います。マスクはつけているだけではダメ(はな おお)で鼻(はな)まで覆(おお)わないと効果(こうか)がありません。そして帰宅後(きたくご)はうがい・手洗(てあら)いを忘れ(わす)ずにできることから感染症対策(かんせんしょうたいさく)をしましょう。

学校(がっこう)は、健康診断(けんこうしんだん)や環境衛生(かんきやうえいせい)の検査(けんさ)や相談(そうだん)をしてくださる先生(せんせい)がいます。その学校歯科医(がっこうし か い)・学校薬剤師(がっこうしやくざいし)の先生方(せんせい)からの話(はなし)です。「食後(しょくご)歯(は)みがきの大切(たいせつ)さ」・「正しい(ただ)マスク(マスク)の付け方(つけかた)」など教(おし)えていただいたことをしっかりとできるようにしましょう。



換気をしないと...

- 二酸化炭素(にさんかたんそ)が増え、頭痛(づうとう)などを引き起こす



- インフルエンザなどのウイルス(ウイルス)に感染(かんせん)しやすくなる



- イヤなおいがこもる



- チリやほこりがたまり、アレルギー(アレルギー)の原因(げんいん)になることも



部屋の空気(くわい)は、こまめに入れ換(か)えましょう!