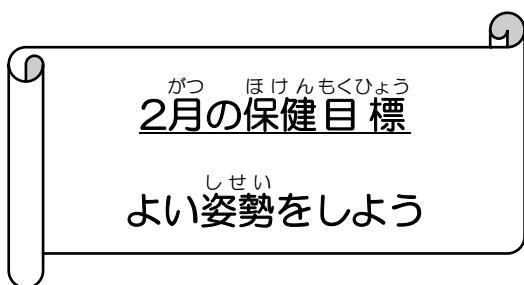


令和4年2月
西郷小学校
保健室

☆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っ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。



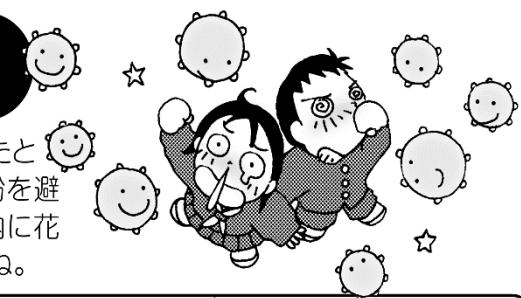
授業中、どんな姿勢でいすに座っていますか？
よい姿勢でいるといいことがたくさんあります。
集中力が上がったり、身体の不調を感じにくくしたりするなどの効果があるそうです。よい姿勢を少し意識して過ごしてみましょう。

◎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

→最近はマスクをつけて生活をするので、口臭を気にしなくなり、歯みがきをしない人が増加しているという調査結果が出ているそうです。特に若い人に多いようです。歯みがきをしないと虫歯や歯周病のリスクが高くなります。食事の後はしっかり磨く時間につく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で一番大切なのは「換気」だそうです。寒いですが、しっかり空気の入れかえを行います。マスクはついているだけではダメで鼻まで覆わないと効果がありません。そして帰宅後はうがい・手洗いを忘れずにできることから感染症対策をしましょう。

学校は、健康診断や環境衛生の検査や相談をしてくださる先生がいます。その学校歯科医・学校薬剤師の先生方からのお話を、「食後歯みがきの大切さ」・「正しいマスクの付け方」など教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…

●二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす



●インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる



●イヤなにおいがこもる



●チリやほこりがたまり、アレルギーの原因になることも



部屋の空気は、こまめに入れ換えましょう！