



令和2年11月30日

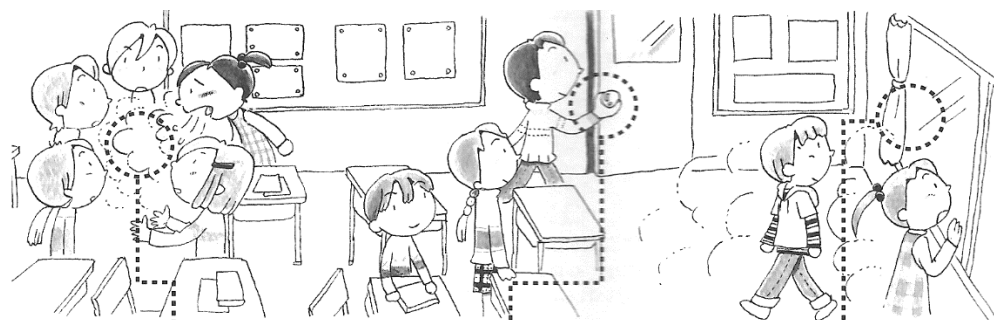
巽小学校保健室第10号



今年のカレンダーも気がつけば残り1枚になりましたね。みんなにとって、今年はどうな年でしたか？

毎年この時期、インフルエンザの流行を心配していますが、今の所0人です。コロナウイルス感染症だけでなく、かぜや、インフルエンザなど、感染症の予防には『こまめなうがい・手洗い』のほか、ウイルスを近づけない『体づくり』が大切です。そのためにも、バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。残り少ない2学期を元気に過ごしてください。

ウイルスはどこから来るの？



飛沫感染

咳やくしゃみで、飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことで感染します。

🚫 こうやってブロックしよう！

ソーシャルディスタンスをまもり、他人にうつさないように咳エチケット、マスクが大切です。



接触感染

感染している人の皮膚や粘膜に触れたりドアノブや手すりなどの物に触れたりした手で、自分の鼻や口に触れて感染。

🚫 こうやってブロックしよう！

手洗い、うがいをこまめに！石けんを使って、ていねいに洗いましょう。



空気感染

ずっと教室やろうかの窓を閉めきっていると、空気中にフワフワかぶウイルスを吸い込んで感染します。

🚫 こうやってブロックしよう！

寒くても窓をあけて、換気をしましょう。気分もすっきりしますよ。



薬物乱用防止教室で、学校薬剤師から「役に立つ薬の話、役に立たない薬の話」について学びました。

写真

今日はあまり知らなかった薬物乱用の話を聞いて、すぐためになりました。最初は自分に関係ないだろうと思って聞いていました。お話を聞いてからは、少し身近に感じ、もう少し危機感を持つと思いました。ためになる薬も使い方をまちがえると、効果がなくなったり、体に悪いことが起こると聞いた時は、気を付けて飲まないのと改めて気づきました。

薬物乱用とは、何回も使うことだと思っていたけど、1回使うだけで乱用、さらに所持しているだけで薬物乱用になると知ってびっくりしました。

お医者さんにももらった薬でも、正しく使わないと危険だと知り「正しく使わないと」とあらためて思いました。

11月の保健室利用状況



けが

189人

- すりきず 32人 きりきず 6人
- ねんざ 12人 つきゆび 6人
- うちみ 55人 まめ 2人
- 頭のけが・こぶ 11人
- つめる 18人 目のけが 1人
- 歯・口のけが 6人 虫さされ 1人
- 鼻血 5人 とげ 3人
- 湿疹・かぶれ 3人 爪のけが 1人
- 以前のケガ 9人 その他 18人



病気

52人

- しんどう 20人
- あたまがいたい 6人
- おなかがいたい 14人
- はきけ・おうと 5人
- その他 7人

スクールカウンセラーの先生が、12月10日（木）、1月21日（木）11時45分～16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

12月のほけんぎょうじ

1～7日 視力検査

おうちのかたへ

けんこうのきろくを配りますので、保護者印を押してお返してください。また、視力手帳や治療票など、お手元にある際は、受診が終わってしましたら提出してください。

