

保健だより 11月号

令和2年11月9日(月)

太田市立旭中学校 保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなりました。天候による温度差も激しいため体調管理が難しい時期ですね。朝の天気予報で気温もチェックして、かぜをひかないように注意しましょう。

コロナの感染も落ち着いた中、インフルエンザの流行と重なるこれからの時期は、一層の感染予防対策が重要になってきます。日頃の健康管理をしっかりと、免疫力を高めておくことも重要です。睡眠・運動・食事大事な3要素ですよ。寒さ対策では、衣類で(下着の着用、重ね着等)上手におこないましょう。



11月 今月の予定

11/24(火) 3年 講話「ストレスマネジメント」

講師 スクールカウンセラー 江川 久美子先生

11/25(水) 2年 薬物乱用防止教室

講師 学校薬剤師 小林 正実先生

「薬の正しい使い方とその害について」

☆1年 色覚検査について(希望者対象)

11/9(月)希望調査の通知を配布します。

「感染予防」～ 換気編～



閉め切った部屋では、空気が汚れてしまいます。休み時間毎に空気の入換えをしましょう。寒くなるこれからの季節は、暖房の使用により、さらに換気が必要になります。効果的な換気は、廊下側と窓側の対角線の2カ所を20センチ位開けておくといいそうです。教室の廊下側の上の窓の前と後ろを、常時開けておくことでも空気が入れ換えられます。風の強い日や寒い日は、上手に空気を入れ換えましょう。

教室に加湿器を設置しました。加湿器の使用に当たっては日頃の衛生管理がとても重要です。クラスの保健委員や生活委員が水やタオルの取り替えをしてくれます。毎日のことでもとても大変な仕事です。感謝とともに協力をしてください。

お願いします。40%以下・・・乾燥注意です。

感染症予防

「蓋付きゴミ箱」活用

マスクや鼻をかんだティッシュ

専用のゴミ箱を教室へ配布してあります。

ウイルスのついたマスクやティッシュは乾燥して感染を拡大します。適度な湿度を保つこと、ゴミの処理をしっかりとすることで、感染予防です。(ゴミ袋は、しっかり縛って捨てましょう)

<予備マスク>

マスクもいろいろなタイプがあります。効能もそれぞれ違い

ますので、上手に選んでください。ひもが切れたり、汚れたりしますので予備をいくつか用意しておきましょう。



インフルエンザ予防接種

今年はコロナウイルスの流行とインフルエンザの流行がどのようにやってくるか、心配です。インフルエンザ予防には予防接種が有効と言われています。かかりつけ医と相談して流行に備えてください。

とくに3年生は受験時に合わせて、早めに済ませておきましょう。



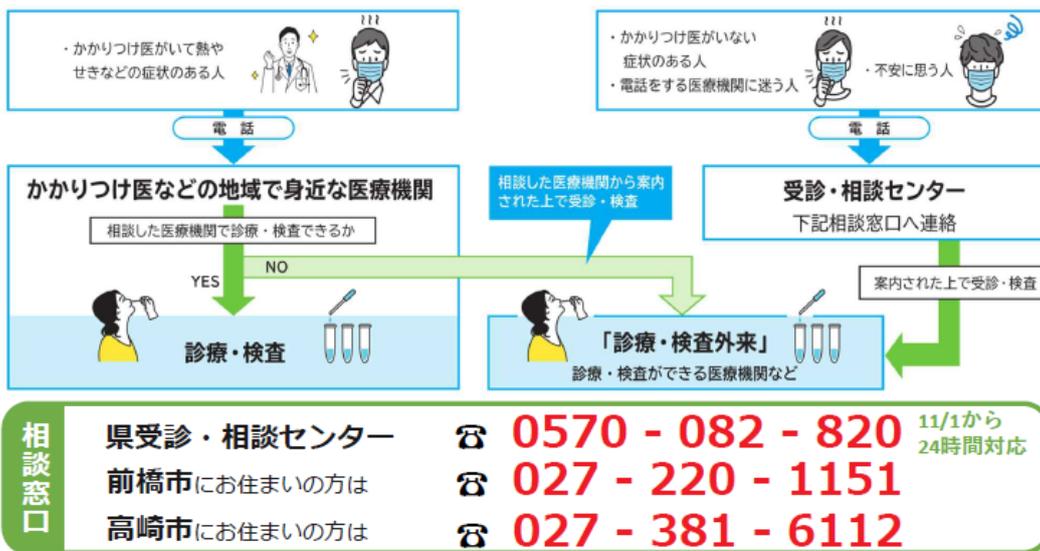
*中3 市の助成制度 1/9まで(1000円)

今年の秋冬には、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の区別が困難な発熱患者等の発生が想定されることから、従来の「帰国者・接触者相談センター」は廃止され、11月1日から「受診・相談センター」が設置されました。その相談体制について紹介します。

旭中ホームページに掲載しております。

インフルエンザ流行期における相談体制の整備について

受診方法【受診の前にはまずは電話を】



発熱患者等からの電話相談の受付

■ 2つの相談窓口

- ▶ 発熱患者等は、かかりつけ医等の医療機関に電話し、**診療・検査の受診予約**をする。

かかりつけ医等が「診療・検査外来」の指定を受けていない医療機関（発熱者等を積極的に診ることができない医療機関等）であっても、原則として診療を行い、必要により「診療・検査外来」を案内する。

- ▶ かかりつけ医等がない、受診に迷う場合は、**受診・相談センターに電話相談**する。

「診療・検査外来」を案内するほか、一般的な健康相談、衛生指導等に対応する。

■ 協力体制

- ・ 2つの相談窓口のほか、全市町村、地域によっては郡市医師会や消防本部が診療・検査外来を案内する。
- ・ 市町村では案内業務のほか、一般的な健康相談、衛生指導等を行う。

