

# ほけんだより



令和2年(2020年)  
10月 1日  
熊本県立松橋西支援学校  
保健室

朝夕は涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。

10月は、ハッピー・スマイルDAYや小学部(6年)の修学旅行など、大きな行事があります。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

また、1学期に実施できなかった学校医・学校歯科医による健康診断が10月から始まります。受診・治療が必要な場合は、お知らせを配布しますので、早めの受診・治療をお願いいたします。



## 10月の保健行事

- 1日(木) 体重測定(高)
- 2日(金) 体重測定(中)
- 5日(月) 体重測定(小1、3、5)
- 6日(火) 体重測定(小2、4、6)
- 7日(水) 内科検診(高)
- 14日(水) 内科検診(小5、6)  
※小6は修学旅行前健診を兼ねます。
- 21日(水) 内科検診(小1~4)
- 22日(木) 歯科検診(小)
- 28日(水) 内科検診(中)
- 29日(木) 歯科検診(中・高)

## 10月10日は目の愛護デー

## 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

## コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



洗っていない手で目を触らない

# 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症対策では、ご家庭でも「新しい生活様式」の徹底をしていただきありがとうございます。

熊本県の感染状況は縮小傾向であり、9月22日からリスクレベルが【レベル3 警報】に引き下げられました。レベルは下がりましたが、再流行を防ぐには基本的な感染症対策が最も重要です。引き続き、手洗い・うがい・マスク着用等の感染症対策をお願いします。

## 〈保護者の方へのお願い〉

○引き続き、登校前には必ず「健康カード（家庭用）」の記入をお願いします。

症状が一つでも当てはまる場合は、「出席停止」になりますので、学校にご連絡ください。季節の変わり目は風邪症状が出やすい時期です。いつも以上にご家庭での健康観察をお願いいたします。

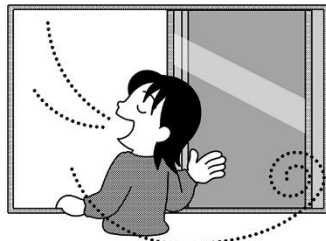
○早退の場合、早めのお迎えのご協力をお願いします。

学校では発熱や風邪症状の有無等を総合的に見て、早退の判断をします。新型コロナウイルス感染症対策として、例年に比べ、早めに早退の判断をさせていただく場合があります。ご迷惑おかけしますが、ご協力をお願いいたします。

## # コロナに負けるな！

!!  
がまんの  
毎日に  
イライラする  
ときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね！

!!  
マスクを  
はずして、

からだを

うごかしたら、!! スッキリするよ♪

※屋外で人と2m以上離れている時は、マスクをはずしても大丈夫です。