

ほけんだより 10月

2020年10月9日

氷川中保健室
文責：對田

何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。

さて、熊本県はクラスターが発生したことで感染警戒レベルはレベル3（警報）に引き上げられました（熊本市はレベル4です）。見えないウイルス相手に予防し続けるのは大変ですが、新しい生活様式を実践していきましょう。



リスクレベル	県の判断基準	対策例
レベル4 特別警報	県内で ①新規感染者15名以上かつ ②リンク無し感染者8名以上	レベル3の対策に加え ・不要不急の外出自粛要請 ・県外等への移動自粛を要請 ・全ての催事等の自粛要請 ・施設への休業要請
レベル3 警報	県内で ①新規感染者10名以上 又は ②リンク無し感染者5名以上	レベル2の対策に加え ・週末等の不要不急の外出自粛要請 ・催事等の自粛要請 ・施設への休業要請
レベル2 警戒	県内で①新規感染者が発生かつ ②レベル3に該当しない場合	レベル1の対策に加え ・感染拡大リスクを高める3つの密が重なる催事の自粛要請 ・不特定多数が利用する県有施設の閉館
レベル1 注意	①国内で新規感染者が発生かつ ②県内では新規感染者が未発生	レベル0の対策に加え ・3つの密が重なる感染拡大リスクが高い活動や催事において、まん延防止対策を行う
レベル0 平常	国内で新規感染者が確認されていない	・新しい生活様式の広報・実践

10月のテーマデー

○実施日 10月15日（木）
○提出日 10月16日（金）

14日（水）にチャレンジカードを配ります。メディアとの付き合い方を考える日にしてください。

10月の来校予定日

♥**忽那スクールカウンセラー**♥
6日（火）10:00~13:00
13日（火）10:00~13:00
20日（火）13:30~16:30
27日（火）14:00~17:00

♥**田中学校教育相談員**♥
8日（木）、15日（木）、
23日（金）、29日（木）
いずれも10:00~16:00

♥保護者の方もお気軽にご相談ください♥

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしていますか？右のグラフは、4月の視力検査結果です。視力低下者は、1年生に多いことが分かります。最近では、スマホやゲームなど近い距離を見続けることが多いため、視力低下が進みやすいと言われています。近い画面の見過ぎで、斜視になる人も増えているようです。

学年	割合 (%)
1年生	60
2年生	51.6
3年生	53.7
県平均	53.1

☆目の愛護デーの標語を、学習発表会で展示するので、見てください！

まぶたが腫れて痛い「ものもらい」

医学用語では「麦粒腫」と言いますが、地域によっていろいろな呼び方があります。

ほかに「めんぼ、めもらい、めほいた、めほう」など

北海道 「めつぼ」
近畿地方 「めばちこ」
東海地方 「めいぼ」
熊本県 「おひめさん」

ものもらいは、まぶたの汗や脂を出す腺に細菌が感染し、赤く腫れる病気です。汚れた手で目をこすらない、洗顔後は清潔なタオルで顔をふくなど、目のまわりをキレイに保って予防しましょう。

歯の治療はすみしましたか？

あと8名の方が、治療を開始していません。むし歯は、そのままにしておくとひどくなるばかりです。まだ歯の治療を始めていない人は、すぐに歯科医院の予約をとって受診してください。

フッ化物洗口について

10月から、感染に気をつけながらフッ化物洗口を再開できることになりました！早速5日の朝、久々のフッ化物洗口（1年生にとっては入学後初めての洗口）を行いました。吐き出し時の飛沫感染を防ぐために、コップにティッシュを入れてその中に吐き出すなど、今までと少し違うやり方になりましたが、しっかりと行うことができました。

むし歯予防の基本は「ていねいな歯みがき」です。フッ化物が始まったからと油断せず、ていねいな歯みがきを心がけましょう。