

# ほけんだまり

2020年 11月27日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 9

期末テストお疲れさまでした。吉中生はテスト前になると、保健室の来室者数がぐっと減るので、みなさん無理していないのだろうなあと思っています。テストが終わって、少しひとやすみできますように☆

そして、2020年も残すところあとひと月です。今年は新型コロナウイルスに振り回された年だと思いますが、どのような1年を過ごしてきたでしょうか？特別な1年だったかなあと思いますが、学校に通えることやマスクなしで対面できる日常が当たり前でないことなど、この1年だからこそ感じられたこともあったのではないのでしょうか。

残りのあとひと月でみなさんのやり残したことができるといいですね☆


## 保健室からのお知らせ

本日、今年度の脊柱側弯症（モアレ）検査についての希望調査を配布しております。12/1が提出期限ですので忘れずに提出しましょう！

モアレ検査についてもコロナ対策のため、1人ずつの入室とマスクの着用をしてもらいます。

検査日：12/8（火）13:30～  
対象者：1年生+昨年度の要観察者  
提出期限：12/1（火）まで

※ モアレ検査の実施は1年生の1回のみが基本です。なるべく受診されるようおすすめいたします。



11/17（火）本校歯科医、北川歯科の北川先生と歯科衛生士の村上さんより1年生対象の歯科指導をしていただきました。北川先生は毎日10分歯を磨いていることや、25歳までにたばこを吸わない人は生涯吸わないことなど興味深いお話をたくさん聞くことができましたね☆

## みんなでコロナ対策！！

第三波が来ていると言われている昨今。今年は至る所に消毒液が設置され、毎日マスクを装着する日々を送っていますが、慣れのせいか少し気の緩みが見受けられる人が増えてきたように感じています。

### とくに、朝の健康チェック！！

体温を測っていない人はだいたいいつも同じ顔触れです…残念です。

2学期初めに検温忘れの人用のカードを720枚（吉中生の人数だと1人3回ほど忘れてもよい枚数）を印刷しました。しかし、11/27ですべてが無くなりました。

### みんなでやらなきゃ意味がないんです！

コロナ対策で行っていることは、その他のウイルス対策にもなります！

ここらでもう一度気を引き締めて、健康に過ごせるようにしていきましょう☆

## ウイルスがきらいなことって？



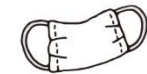
ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



### マスク



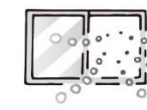
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します