ほけんだより 10月

R5年１０月２日
佐倉市立井野中学校
保健室

吹く風がさわやかに感じられる季節になりました。令和５年度も半分が終わろうとしています。後期になると、３年生から２年生にバトンが渡され、２年生が井野中のリーダーとなります。井野中の５つの伝統を改めて意識しながら生活する、日々の委員会の仕事に力を入れる等、新体制になる井野中学校を、井野中生全員で支えていきましょう。

10の保健行事

１０月２６日（木）　歯科管理健診　１年生

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザが流行しています

新型コロナウイルス感染症の感染症分類が５類に移行し、感染症予防は個人の判断で実施する流れになりました。自分自身で感染症予防を徹底しながら生活できるよう、注意点を再確認しておきましょう。

1　洗い残しが多くなりやすい部位を意識しながら手を洗おう☆

普通に洗っていても、こんなに洗い残しが残ってしまうんだね・・・。

手洗いの後に洋服で手を拭く、
水滴を飛ばして施設を濡らすのは、
不衛生なのでやめましょう。

ハンカチやちり紙は、前日に準備し、忘れずに持参しましょう。

2　マスクを着ける時は、正しく着けましょう！

確認しよう！　不織布マスクの正しい向き

折り目が上に向いていると、ウイルス等が溝に溜まってしまうため、**折り目が下に向くように着ける**のが正解です。

咳エチケットを徹底して守ろう

今年度は4年ぶりに実施できる行事が多くあります。井野中生みんなで作り上げ、予定通り実施するために、これまで通り感染症予防に留意しながら生活しましょう。

10月10日は目の愛護デー　大切な👁👁をアイしてあげよう☆

～おうちでできる♪目が疲れているときのセルフケア～

（目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。）

（目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。）

※痛みや充血などの症状が強い場合は、早めに眼科を受診しましょう。