



令和2年10月号
名古屋市立山田高校
保健部

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。しかしこの時期は、寒暖差が激しい季節でもあります。温度調節ができるよう、上着やブランケットを準備しておくで安心ですよ。

今年の秋は、コロナウィルスの影響で、スポーツや行楽も今まで通り行うことが難しくなっています。制限のある中でも、楽しみをみつけて充実した日々を送れるといいですね。



コロナウイルス 自も入口?

くちばし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や鼻の表面についたり、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。そこで大切なことは、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

色の見え方で不便さを感じることはありませんか？

たとえば、黒板の文字の色（赤など）が見えにくいなど

不便さを感じたときは保健室へ

歯科健診の結果を振り返ろう！ 早めの受診を！！

9月に歯科健診がありました。結果は確認しましたか？虫歯や、虫歯になりかけの歯がある人はもちろんですが、軽い歯肉炎の人も受診が必要です。早めに治療を始めるとともに、丁寧な歯磨きを心がけてください。

結果のお知らせは受診の際に歯科医院に持参し、保健室に提出してくださいね。また、受診が必要ない人も、健康な口内環境を維持できるように歯磨きを続けてください！



～色覚特性の検査について～

色の区別が苦手かどうか（色覚特性）の検査を、希望者に実施しています。日常生活で色に関して不安に思う人、不安はないけど一度検査をしてみたい人は保健室まで来て下さい。簡単に検査ができます。

インフルエンザの予防接種が始まる時期です。今年は、コロナとインフルエンザのダブルパンチが心配されています。インフルエンザは予防接種が可能なので、早めの接種で流行に備えましょう。また、今も行っているコロナ対策は、インフルエンザにも有効です！引き続き、マスクや手洗い、ソーシャルディスタンスなどに心がけていきましょう！！

予定が変更になっていた健康診断も、9月で終了しました。健康診断は、自分の身体の様子だけでなく、生活習慣も見直す良い機会です。1つの悪い習慣が、身体や心にたくさんの影響を与えてしまいます。例えば、睡眠不足は、頭痛などの体調不良に加えて気分も落ち込んでいききっかけになってしまいます。自分にとってプラスになっていく良い習慣を続けていきたいですね☆

