

ほけんだより 10月

豊田市立井郷中学校 保健室

★今月の保健目標★
「目の健康を考えた生活をしよう」

10月になり、朝夕は冷えるようになりましたね。1日の気温差が10°C近くある日もあり、体調を崩しやすい気候になっています。また、全国的に新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが流行しています。感染予防対策の基本である「手洗い、うがい、換気、咳エチケット」を意識して生活をしましょう。



寒暖差に気を付けよう



残暑厳しい9月も終わり、最近では最高気温が25°C前後になるようになりました。私たちの体は、気が付かないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差のダメージによって疲労がたまると、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりします。以下3点の対策を取り入れて、自分の体を自分でいたわってあげましょう。

○ゆっくりとお風呂につかり、乱れた自律神経をリセットする。

○早めに寝て、体を休める。

○脱ぎきりできる服装で、気温に合わせて調節をする。



△ 感染症にご注意ください△

10月に入ってから、井郷中学校では新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに感染し、欠席する生徒が徐々に増えてきています。どちらの感染症も感染力が強く、学級での感染が拡大しやすいのが特徴です。これから冬に向かうにつれて、空気が乾燥し、咳やくしゃみによる飛沫が飛散しやすくなります。感染の拡大防止のために以下の点にご注意いただき、ご家庭でも体調管理にご協力よろしくお願いします。

* 体調がすぐれない際には、無理をせず欠席することをご検討ください。



* 発熱後、1日で解熱した場合、または咽頭痛や咳のみの症状でも、検査で陽性結果となるケースが増えています。風邪症状がある際には、早めの受診にご協力ください。

* 学級や学年での流行状況によっては、体調不良者の発熱の有無にかかわらず早退のご連絡をする場合があります。可能な限り早めのお迎えにご協力ください。