



今年ももうすぐ終わり。みなさんにとって、どんな一年間だったでしょうか？新型コロナウイルス感染症の影響により、我慢を強いられることもありましたね。そして、変種株の出現など、まだまだ安心とは言えない状況です。そんな状況だからこそ、今年一年でハッピーだったことを振り返ってみたり、来年、新たにチャレンジしたいことを考えてみたり、日常の何気ない幸せに目を向けてみませんか？

## 低温やけどに気を付けて！

低温熱傷とは短時間の接触では問題とならない程度の温度が、長時間にわたって接触部に作用することにより生じるやけどです。発症すると、赤みや痛み、水ぶくれなどが現れます。

低温やけどは、身体にあてて使用する製品に多く発生しています。これからの季節、寒さも厳しくなり、ホッカイロや湯たんぽ、電気毛布などを使用する機会も増えるかと思います。使用するときには、注意しましょう。

### 低温やけどを防ごう



湯たんぽ

使うときはカバーなどで覆います。寝る前に布団から出しましょう。



使い捨てカイロ

皮膚に直接貼るのではなく、下着の上などに貼りましょう。



ファンヒーター・ストーブ

なるべく離れて使い、寝る前に電源を切りましょう。



こたつ・ホットカーペット

こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。

## 災害共済給付制度について

学校の管理下では、休憩時間や体育時間など様々な状況において、「けが」をすることがあります。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、子供が学校の管理下で「けが」などをした時に、保護者に対して給付金（災害共済給付）を支払う制度で、全校生が加入しています。

※ 子ども医療費助成制度により高校3年生までは医療費がかからない場合も、災害共済給付制度からは「療養に伴って要する費用」として、医療保険並の療養に要する費用額の1/10が給付されます。

### 「学校の管理下」とは??



- ・授業中（各教科、修学旅行、大掃除 等）
- ・学校の教育計画に基づく課外指導中（部活動、林間学校 等）
- ・休憩時間及び学校の定めた特定時間中（始業前、昼休み、放課後 等）
- ・通常の経路及び方法による通学中（登校、下校時 等）
- ・その他（寄宿舍にあるとき 等）

学校でのケガ等で医療機関を受診した場合は、保健室までお知らせください。  
過去に受診した場合も、対象となります。



## 今年の不調は今年のうちに！！



視力が「0.7」以下の人へ「視力検査結果のお知らせ」を配付しています。  
視力は、黒板の字が見えにくいなど学習に支障をきたすだけでなく、視力の変化は頭痛や倦怠感の要因になるとも言われています。

また、自動車運転等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準も「0.7」です。



要治療歯「C」があった人へ「歯科検診のお知らせ」を配付しています。  
むし歯は、痛みを感じはじめた時には重症です。むし歯の治療は、早ければ早いほど治療も簡単で、通院期間も短く、治療費も低料金ですむ場合があります。「痛くないから」と放置せず、できるだけ早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

また、受診勧告書を配付されていない人でも、「歯が痛む」「目がかすむ」等の不調がある人は、万全の体調で新年を迎えられるよう、冬休みを利用して診てもらうのもよいでしょう。

## 教室の空気の検査を行いました。

今年も、学校薬剤師の本田喜己江先生にご来校いただき、「空気の検査」を実施していただきました。  
暖房を使用している教室の二酸化炭素量は、最大で2500ppmでしたが、同室で5分程度の換気後に再度測定をしたところ、二酸化炭素量は800ppmまで下がりました。短時間でも換気をすることで教室内の空気は十分に循環することができます。

学校生活を“健康”“活発”に送るうえでも、教室の空気環境を整えることはとても重要です。

※1時間に1回、5分程度の換気で教室の空気環境は十分改善されます。

二酸化炭素濃度	人体への影響
～2000ppm	はっきりした影響は認められない
2000ppm～3000ppm	呼吸数の増加、眠たい人が増える
3000ppm～	頭痛、吐き気、めまい、ボーっとする



## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い



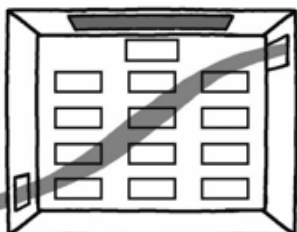
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。  
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

### 密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。  
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

### 換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。  
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。