

保健だより ~10月号~

令和3年9月30日(木)
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 岩元 裕子

9月は感染症対策強化月間ということで、生徒や教職員で一丸となり対策に努めてきました。ご家庭でもご協力いただきありがとうございました。緊急事態宣言の有無に関わらず、練馬東中学校では引き続き感染症対策を実施していきたいと考えておりますので、改めてご協力をよろしくお願いいたします。

《再度！感染症対策のお願い！》

●本人の体調に変化はありませんか？

Ex) 数日前からのどが痛いなど、「いつもとは違う体調の変化」が生じていないか。

●家族の体調に変化はありませんか？

Ex) 本人ではなく、同居している家族が発熱している。

ご協力をお願いします！！

上記の場合は必ず登校前に学校に連絡を入れてください。生徒本人だけでなく、同居する家族の体調の変化も、学校を継続していくためには重要です。

生徒本人だけでなく、同居する家族の方がPCRを受ける予定がある場合も、必ず学校にご一報ください。

10月10日



目の健康について考えよう！

～10月10日は目の愛護デー～

疲れ目にさよなら

目が「重たい」「痛い」「かすむ」「しょぼしょぼする」「乾いた感じがする」などの症状がある人は目が疲れているかも。放っておくと体全体に不調が広がることもあるのでやわらげてあげましょう。

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



1年生

令和3年度 貧血検査実施について



以下の日程で貧血検査が行われます。対象は7月の調査で「希望した生徒のみ」になります。対象者には10/6に検査前の注意点などが書かれた用紙を渡す予定です。用紙をもらったら改めて検査についてご家庭で確認してください。

1. 日程 10月8日（金） 13:30～ 保健室
2. 検査内容 採血による赤血球数、白血球集数、血色素量、ヘマトクリット値の測定
3. 採血担当者
 - ・練馬東中学校 学校医 大口医師
 - ・練馬区医療健診センターの臨床検査技師

3年生

中学3年生へのワクチン優先接種枠

東京都と練馬区より、中学3年生への新型コロナワクチン優先接種枠のお知らせが来ました。別途配布する「中学3年生受験生へのワクチン優先接種枠の設定について」と「中学生のみなさんにも知ってほしい！新型コロナワクチン」をよくお読みいただき、接種希望の場合には予約をお取りください。

注意！ できるだけ接種日と接種日の翌日は大切な用事を入れないようにすると良いです。
(Ex. 10/23(土)の午前中は学習発表会なので避ける、など)

※学校での取りまとめは行っておりません。お問い合わせ等は別紙記載の問い合わせ先にお問い合わせください。

※練馬区の集団接種会場だけでなく、東京都の集団接種会場の一部での中学3年生が接種できるようです。「中学生のみなさんにも知ってほしい！新型コロナワクチン」に記載されていますので、ご確認ください。

全学年

厚生労働省
新型コロナワクチンについて

新型コロナワクチンQ&A

Q 新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種することはできますか。

A 原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。

昨年度はインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年度の動向は不明です。冬に向けてインフルエンザのワクチンを受ける人もいるかもしれませんが、新型コロナワクチンとの同時接種はできません。互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種することができます。両方のワクチン接種を考えている方は計画的にスケジュールを立てるようにしてください。(厚生労働省HPより)

※ワクチンに関しては任意接種です。身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種できない人や望まない人もおり、その判断は尊重されるべきなので差別やいじめが起きることがないようにしましょう。