

# 保健だより



令和5年10月2日  
都立第四商業高校保健室

## 都内のインフルエンザ「流行注意報」

都内でインフルエンザが急速に増加しています。インフルエンザの予防と拡大防止のため、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット、換気等の基本的な感染防止をよろしくお願ひします。ホームルームでも連絡していますが、朝は健康観察を行い、コンディションレポートの入力をしましょう。発熱がある場合は病院を受診しましょう。

2023年9月




東京都



## インフルエンザ対策に関するお知らせ

### インフルエンザにかからないためにできること

#### 【基本的な感染防止対策】

- ① 着用が効果的な場面でのマスク着用**  マスクをしよう  
人混みに行く時や会話をする時、咳・くしゃみが出る時にはマスクの着用を
- ② 手洗い・消毒をしよう**  
外出後など、流水・石鹸で、こまめな手洗い・消毒を 
- ③ 換気をしよう**  
十分な換気をする事は、感染症対策につながります 

☆適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、なども効果的です。

### 教室の換気をしましょう！

学校薬剤師の芝軒先生が教室の空気の検査を実施した結果、二酸化炭素濃度の値が高い教室が複数ありました。インフルエンザや新型コロナウイルスの感染症の流行を抑えるためにも、教室の換気をしっかりしましょう。

### 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
かんせん  
感染しやすくなる



にさんかたんそ  
二酸化炭素が増え、  
ずつう  
頭痛がする



くうき  
空気が汚れ、  
いや  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
げんいん  
アレルギーの原因に

さむくても、いちじかに一度は空気の入れ替えをしよう！

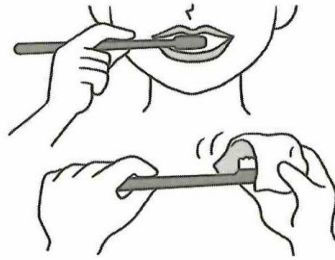
## 知っておきたい災害時の清潔・健康ケア

地震などの災害時に避難所などで生活する際、歯・口のケアが健康被害を防ぐために重要とされています。水を自由に使えない状況でむし歯、歯周病、または高齢者の誤嚥性肺炎を防ぐ方法を紹介します。

①水（できれば 30ml 以上）をコップに準備し、その水で歯ブラシをぬらしてから歯みがきをします。



②歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れをふき取り、再度歯みがきをします。



③こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を2～3回すすぎます。汚れをふき取れば、水はあまり汚れません。



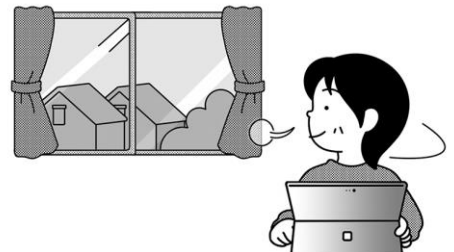
歯ブラシがないときは水かお茶でうがいをします。また、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて、歯をふくことも有効です。

## 目を大切にしましょう。視力の低下があれば、メガネやコンタクトの調整を！

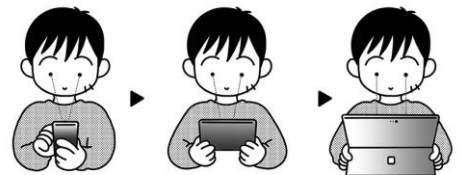
4月に健康診断で視力検査を行いました。その後、眼鏡やコンタクトの調整はできますか？視力の低下を感じたら眼科を受診してみましょう。

（近視予防のためにやってほしいこと）

- ① 屋外活動を増やす。
- ② 時々、遠くを眺める。
- ③ パソコンやスマホはできるだけ大きな画面で見る。
- ④ 部屋を明るくする。



がめんからめをはなすじかんをつくろう♪



よこづか スマホは横使いがおすすめ♪



てもと 手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪

### 保護者の方へ ～色の見え方について～

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、公共施設・交通機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されてきています。その一方、学校では、児童生徒を対象とした定期健康診断で実施されてきた「色覚検査」が2003年に必須項目から外れています。『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとよりお子さん本人も気がつかないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じている場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じている可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、またご不明な点やご要望などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。

