

# ほけんだより 10月

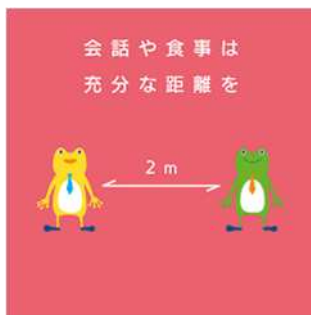
令和2年10月1日  
京都市立洛西中学校  
保健室

## ～新しい生活様式で生活しよう！～ WITH,CORONA!

少し暑さもやわらいできました。10月に入り行事が目白押しですね。忙しい中で、気が緩んでいませんか？一人一人が試されている今、予防対策はもちろん、共に生きていくためになにができるのか、洛西中のみんなと一緒に考えていきましょう！～～～友達・家族、互いに大切に、思い合い～～～



こまめな手洗い・手指消毒。  
手洗いは30秒石鹸で丁寧に。  
(消毒液も有効)  
家に帰ったらまず、手洗い顔洗い。



「3密」を避ける。  
(密集・密接・密閉)  
人との距離をあける。  
最低1メートル、  
会話をするときには、  
真正面をさける。



咳エチケットの徹底。  
マスクをする。  
部活の休憩中や終わった後は、  
マスクをする。  
登下校中しゃべるときは、  
マスクをする。



人ごみの多い場所に行ったら、  
できるだけ着替える。  
シャワーを浴びる。



むやみに  
目・鼻・口を  
マスクを触らない。



換気をする。



毎日の体調を観察する。  
発熱・風邪症状があるときには、  
自宅で休養する。



参考資料  
ユニファースト

### コロナウイルス 目も入口?

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた  
口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？  
かんせん ひと ひと ふく  
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  
ひょうめん 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  
からだ なか はい  
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  
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

あら 洗っていない手で 目を触らない (Don't touch eyes with unwashed hands)

# 健康診断のお知らせ

以下、今後の健康診断の予定です。スムーズに受診できるようにご協力をお願いします。

洛西中学校

10月20日(火)朝	再検尿	異常のあった人 未提出	朝、直接保健室に提出する。 忘れた人は、朝、学校で採尿する。
10月21日(水)9:00~	耳鼻科	全校	前日、耳垢をとっておく。 髪の毛の長い人はくっしておく。
10月28日(水)8:50~	歯科	全校	朝、歯を磨いておく。
11月 5日(木)午前	身体計測 視力	全校	標準服(上着・ベルト×) ハンカチ・ティッシュ持参する。 メガネ・コンタクト使用者は、はめてくる。 髪の毛を頭頂部でくらない。
11月24日(火)13:00~	眼科	全校	コンタクトの人は、その場で校医さんに告げる。
11月30日(月)13:00~	内科	1年・5組	女子は、長袖ポロシャツを準備する。 髪の毛の長い人はくっしておく。
12月 7日(月)13:00~	内科	2年	女子は、長袖ポロシャツを準備する。 髪の毛の長い人はくっしておく。 3年は12月に実施する予定。決定したら 改めて連絡する。
12月14日(月)13:40~	心電図	1年その他	楽にベッドに寝るだけで痛くない。

今現在の予定です。状況により変更する場合があります。

## 令和2年度 子どもの健康週間（日本小児科学会）行事のお知らせ！

子育て支援シンポジウムWEB講演会

**予防 遅らせてはいけない！ 接種**

**2020年10月10日(土) 午後2時~4時 WEB ライブ配信**

講演1 午後2時~ 子どものためのワクチン接種最新情報2020  
コロナ流行に打ち勝つための体づくり

講師 清水 恒広先生（京都市立病院副院長）

講演2 午後3時~ 子宮頸がんは、予防できる時代に！

講師 澤田 守男先生（足立病院院長）

司会 長谷川 功先生（はせがわ小児科院長）

どなたでも参加できます。事前申し込み不要、視聴無料、チャットによる質疑もできます。

<https://www.kyoto.med.or.jp/kosodate/>

お問合せ京都府医師会地域医療3課 ✉ [tiikiiryo@kyoto.med.or.jp](mailto:tiikiiryo@kyoto.med.or.jp)

