ほけんだより 10月

2020.10.9
太田小学校
ほけんしつ

１０月１０日は目の愛護デーです。みなさん目を大切にしていますか？ゲームやテレビ、YouTube を見る時間など、守っていますか？近い距離のものを長い時間見続けると、目の筋肉はとても疲れます。テレビやゲーム機・スマホなどの光は睡眠にも影響します。自分の目を視力低下や病気から、しっかり守ってくださいね。

新型コロナウイルス感染症の目に関する情報について（日本眼科学会 HP より抜粋）

新型コロナウイルスは「結膜」からも感染する可能性があります。

Q1 どのようにして目から新型コロナウイルスが感染するのですか？

咳やくしゃみ、しゃべっているときの唾液（つば）が顔にかかった場合に、目の粘膜（結膜）からウイルスが体の中に入る可能性があります。また、ウイルスが付いたテーブルや椅子、スイッチなどをさわって、その手で目をこすったりさわったりした場合にも感染する可能性があります。

Q2 目からの感染を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか？

・洗っていない手で目をさわらない！（他人から自分にウイルスを感染させない）。
・目をさわったあとに手を洗わずに、あちこちさわらない（自分から他人にウイルスを感染させない）。
・花粉症で目がかゆい人も、目をさわらない・こすらない、手を洗うこと、を心がけましょう。

Q3 眼鏡やゴーグルを使えば、感染から目を守れるでしょうか？

ある程度は抑えられますが、完全ではありません。眼鏡の横や上下の隙間から、ウイルスが入る可能性があります。また、眼鏡に触れた手で目をこすると、かえって感染のリスクを高める可能性もあるので注意！

Q4 目薬をする時、何を注意すればよいでしょうか？

目薬をさす前と後に、十分に手洗いを行ってください。他の人と、目薬を共有してはいけません。

手あらい、いいかげんになっていませんか？

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！

手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

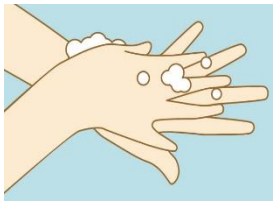
だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

新型コロナウイルス対策の手洗い・消毒に伴う手荒れ、その対策

なぜ手洗いで手荒れが起きるの？

肌の表面には、水分が皮膚から逃げないように、肌に潤いを保つバリア機能がありますが、石けん手洗いやアルコールによる手の乾燥で、皮膚バリアが壊れると、水分が逃げて手荒れがおこります。石けんの洗い残しや手洗い後の水分のふきとり不足が関係しているようです。



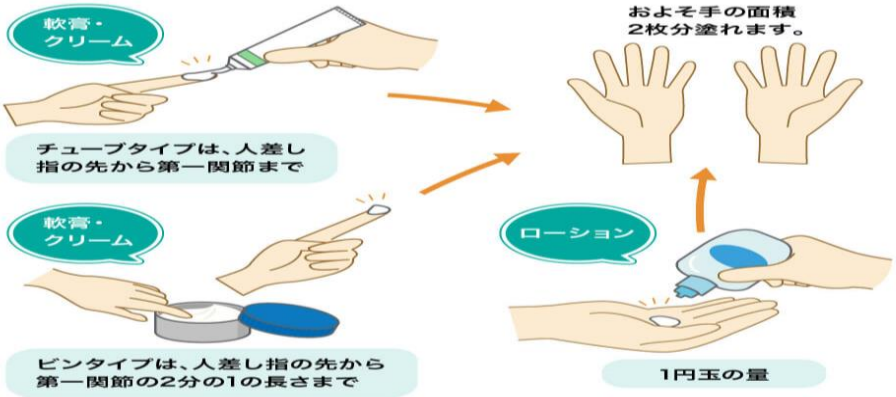
手が荒れていると細菌やウイルスが残りやすくなりますか？それはなぜですか？

手荒れの傷があると、傷に細菌の集まり(かたまり)ができて、消毒の効果が低下するため、ウイルスが残りやすくなる可能性があります。また、手荒れの痛みで手をよく洗わないことも、ウイルスを残りやすくする原因になります。

手荒れしないためにはどうすればいいのでしょうか？

手洗い後に保湿を含めたスキンケアが大事です。ワセリン・ヘパリン類似物質・尿素製剤などの保湿剤、市販のハンドクリームを手洗いのたびにぬるとよいです。これにより、保湿成分が補われ、皮膚の表面から失われる水分が皮膚にとどまります。

手洗いの後、水分をふきとったら、すぐにつけましょう！適量は次のとおり！



保護者の方へ：10月1日発行の学校だより７号でお知らせした「インフルエンザにおける療養報告書」を学校のホームページからダウンロードできるようにしました。今シーズンのインフルエンザは、治癒証明書でなく**「療養報告書の提出」**になりますので、宜しくお願いします。
（ただし、発症5日以内に登校する場合は、従来の治癒証明書の提出が必要になります）