



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和4年10月3日
裏面も御覧ください。

朝晩はずいぶん涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。この時期は、急激な気温の変化で体調を崩しやすい時期です。いつも以上に体調に気を付け、体調を整えるために、衣服の調節、十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛けるよう、御家庭の御協力をお願いいたします。



保健室からのお知らせ

① 「大規模災害時における内服薬」の交換時期です。

内服薬をお預かりしているお子さんにつきましては、10月7日（金）に、お薬の交換についてのお知らせプリントと依頼書、封筒をお配りします。後期始業式10月12日（水）に、必要事項を記入し、新しいお薬と一緒に提出をお願いします。

- ※1 依頼書については、前期と内容が変わらない場合は、一番下の「変更なし」のところに○をお願いします。変更がある場合は、朱書きで訂正をお願いします。
- ※2 現在お預かりしている薬は新しい薬をお預かり次第、返却いたします
- ※3 薬の適切な保管のため、乾燥剤を入れていただくと助かります。



② 色覚検査について

色覚については治療して治すというものではありませんが色の見え方に特性があるお子さんに対しては授業中の配慮が必要になります。お子さんの見え方について気になること等がありましたら、担任又は保健室に御相談ください。

手足口病が流行しています

宮城県内全域で、手足口病が警報レベルの流行となっています。手足口病は手の平、足の裏、口の中に発疹ができることが特徴で、三大夏風邪の1つと言われます。

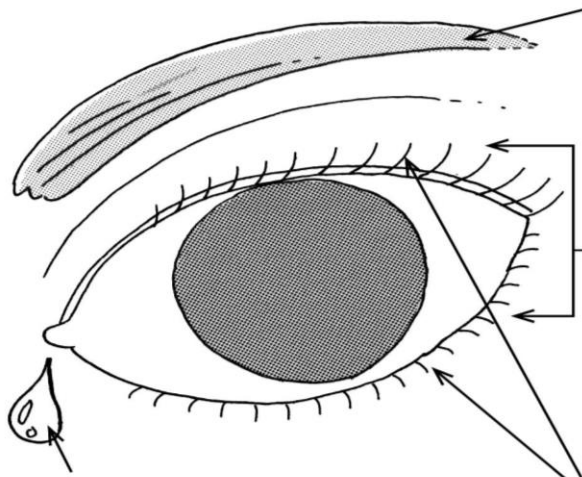
手足口病は飛沫感染や接触感染が主な感染経路となるため、私たちが日頃から行っている手洗いや消毒、マスクの着用が予防の基本です。手足口病は、治った後も比較的長い期間便の中にウイルスが排泄され、無症状の場合でもウイルスを排泄することがあるので、普段からこまめに手洗いすることがとても大切です。



10月10日は目の愛護デーです



目を守っています



まゆ毛

- おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
- 目元にかげをつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。

まぶた

- まばたきをして、目が乾かないようにしています。
- 目にもものが入ったり、当たったりするのを防ぐ、ふたの役割があります。

なみだ

- まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
- 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。



まつ毛

- 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
- 上下のまぶたについています。

こんな症状ありませんか？

目が赤い

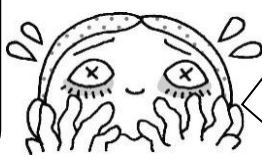


原因は…

- 目にごみや花粉、細菌が入って炎症を起している
- 目の疲れ



目がかゆい



原因は…

- 花粉などのアレルギー症状が起っている
- 細菌やウイルスに感染している

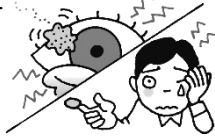


目が痛い



原因は…

- 目にごみやほこりが入った
- 目に傷が付いている
- 細菌が入って炎症を起している



気になる症状があるときは目を休めましょう。また、症状が続く時や悪化するとき、自やにがひどいときは眼科を受診しましょう。

