

# 保健だより

令和2年（2020年）5月7日

札幌市立羊丘中学校 保健室

例年とは違う春を過ごし、いつのまにか緑の美しい季節となりました。  
長い臨時休校期間中、毎日の検温を通し、自分の健康と向き合った時間は、自分のそしてみんなの健康を守るうえで、大切な時間でした。

【March winds and April showers bring forth May flowers.】

「3月の風と4月の雨で5月の花が咲く」ヨーロッパの古いことわざだそうです。  
まだまだ日常とは言えない毎日が続きますが、  
自分、そしてみんなのために、一人一人が意識して感染予防の行動を取り続けて欲しいと思います。



## 今年度の健康診断日程について

すでにお知らせしておりますが、今年度の定期健康診断については、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、実施予定日が変更となっております。以下に、現段階での実施予定をお知らせします。なお、今後の状況では、さらなる変更もありうることをご承知ください。

● 結核検診（全学年）	問診票配付・回収済 *未提出の方は提出をお願いします。
● 身体計測等 身長・体重・視力（全学年） 聴力（1年生）	6月5日（金）に実施予定 （4月24日（金）からの変更）
● 心臓検診（1年生）	6月11日（木）に実施予定
● 内科検診・運動器検診（全学年）	実施日未定 *夏休み明けに実施の予定
● 歯科検診（全学年）	
● 耳鼻科検診（1年生）	
● 眼科検診（1年生）	
● 尿検査（全学年）	実施日未定

おうち時間が長くなって  
スマホやタブレットを  
使いすぎていませんか

### 目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合いおう



長時間、使い続けない  
（30分連続で使ったら休憩する）

画面を目に近づけすぎない  
（30cm以上は離す）

ブルーライト対策をする  
（カットするフィルムやメガネなどを使う）  
※ブルーライト→疲れ目や睡眠に影響する

夜、寝る前に使わない  
（ふとんの中で見ない）

使用中、意識してまばたきをする

今回の臨時休校は、“北海道・札幌市緊急共同宣言”を受けての措置でした。

新型コロナウイルスの感染者は、2月28日に出された北海道緊急事態宣言後、落ち着いたとされていましたが、4月に入ってから増加し、とりわけ札幌での感染が拡大している状況がみられたため、北海道と札幌市が感染拡大の危機を早期に収束させるために実施しました。

## 病気を 正しく知って、正しく怖がり、正しい行動をしよう

全国、全世界において、新型コロナウイルス感染症の感染拡大は収まっていないのが現状です。このウイルスは、人から人へうつり、普通の風邪のようにすぐ治ることもありますが、中には肺炎になって死に至ってしまう人もいます。当初は、大人に比べると子どもは感染しにくいと言われていましたが、感染者の増加に伴い、感染しやすさは大人も子どもも変わらないのではと言われはじめています。ワクチンや治療薬もなく、まだ分かっていない部分が多いウイルスのため、正しい情報の下、一人一人がウイルス対策を行うことがとても大切です。世界中の専門家が、ウイルスをコントロールするために頑張っています。もう一度、新型コロナウイルスを広げないためにできることを確認しましょう。

### 行動のポイントは「かからない」と「うつさない」

子どもの多くは、かかっても鼻水や咳などの軽い症状のことが多いため、気づかないうちに感染を拡大させていることがあるそうです。「かからない」と「うつさない」という意識で行動しましょう。

手洗いは  
20秒～30秒かけて



マスクの着用  
表面を触らない



三密(密閉・密集・密接)を  
避けよう



### 差別やいじめをしないことも私たちにできる大切なこと！

私たちがこの病気のためにすべきことは、ウイルスと病気を正しく理解して行動することです。もし、身近な人が感染しても、その人のせいで感染したわけではないこと、頑張っていること、つらい思いをしていること、治ればうつらないこと、をよく覚えておきましょう。感染した人やその家族、治療や予防のために頑張っている病院や保健所の人を傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。

コロナウイルスとの闘いは、もう少しの間続きそうですが、  
この危機が早く終息するよう、正しく理解して行動するようにしましょう！