

# 保健だより

2020.7.27

☆太田女子高校☆

健康観察を念入りに!

元気印だね!



## 身体計測(身長・体重・視力・聴力)が終わりました!!

今年度は密を避ける形式で、分散登校中に2クラスずつ実施しました。みなさんの協力のおかげで、滞ることなく終わることができました。ありがとうございました。

## 視力測定後の「受診の勧め」について

### ～眼科検診日程の遅れに伴う「受診の勧め」の取扱い～

○今年度の眼科検診 9月2日(水) 13:30～

○「受診の勧め」配布対象

- ・裸眼視力に B/C/D のいずれかがあり、かつ、メガネやコンタクトで矯正していない人
- ・メガネやコンタクトでの矯正視力に B/C/D のある人
- ・眼科検診で眼の疾患が分かった人

Let's CHECK!



○眼科関係の「受診の勧め」は、眼科検診を終えてから配布することになっていますが、すでに視力測定を終えて受診の必要性を感じた人も多いと思います。眼精疲労の軽減や学習効率の向上ためには、適切な矯正を早めに行うことが大切です。

そこで!!・・・眼科検診を待たずに、早めに受診してください。

○従来通り 眼科検診後に、眼の疾患を含めた「受診の勧め」を発行します。

その時点ですでに 受診済の人は、保健室に申し出てください。



## 通常登校開始から1ヶ月・・・気持ち、ゆるんでいませんか?

「新しい生活様式」や「群馬県版・学校再開に向けたガイドライン」では、基本的には常時マスクを着用することが望ましいとされています。分散登校中は、いつもと違う雰囲気の中での学校生活だったため、生徒のみなさんも緊張感を持ってマスクの着用や三密の回避に取り組んでくれたように思います。でも、1ヶ月が経過した今はどうでしょう!?!?

### マスク、きちんとつけてる?

常に三密の回避を意識できているでしょうか? マスクで鼻と口をきちんと覆えているでしょうか? この季節、マスクを付けていることで体調が悪くなる場合があります。その時には決して無理をせず、一時的にマスクを外して体調をコントロールする必要があります。必要な人が、必要な時に安心して外せるよう、体調の良い人はきちんとマスクを着用するように



してください。マスクを忘れてしまった場合は、保健室にもらいに来てください(後日返却)。

# では、どんな時ならマスクを外してもいいの？

## ・屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合

※“屋外”となってはいますが…「気候の状況等により、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外してください」(文科省・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル)とも記載されていますので、換気の措置がとられており、なおかつ人と十分な距離が保てる場合には、屋内であってもマスクを外し体調の回復に努めてください。

## ・登下校時の可能な区間

※公共交通機関を利用する場合はマスクを着用しますが、自転車や徒歩の区間で周囲に人が居ない時には無理にマスクを付け続ける必要はありません。友達と合流したり、駅の近く、学校の近く等々、周囲に人が確認できてからは着用してくださいね。



## ・体育の授業中(担当の先生の指示に従ってください) ※移動中は…もちろんマスク着用です!

## ・部活動などでの運動中(顧問の先生の指示に従ってください)

# ハイリスクなのは、みなさんが大好きな「食事の時間」なのです

東京都の感染者数が毎日発表されています。「夜の街」関連や「接待を伴う飲食店」などでの感染が多いこともニュースで多く伝えられています。それなら自分には関係ないや!! と勘違いしては



いませんか? 夜になると街にウイルスが増えるわけではありませんし、そこで働く人がウイルスを持っているということでもありません。マスクを外して、話をしながら、**飲食を共にするという状態がハイリスクなのであり、それが、感染を引き起こし広めている原因**なのです。

会話をすれば唾の飛沫が飛びます。テレビの映像で見たことはありませんか? 私たちが思っているよりも多くの細かい飛沫が、遠くに飛ぶのです。向かい合っただけの食事中であれば、相手の食べているものにも飛沫が付着し、相手の子はそれを口に入れる…。その結果、感染が広がっていくのです。太女のランチタイムの状態は正にニュースで言うところの「夜の街」関連や「接待を伴う飲食店」と同じ状態なのです。

太女は食事時の三密を防ぐために使用可能な特別教室を開放していますので、積極的に利用してください。また、飲食店で講じられている措置のように“横並びで同じ方向を向いて食べる”とか、向かい合うなら“距離をとって座る”や“斜めの位置に座る”等の工夫をしてください。その上で“会話は小さい声です”“食事を終えてマスクを付けてから会話をする”等々の更なる工夫と配慮が必要です。

## ★健康観察記録表を効果的に活用してください★

毎朝の検温結果にとどまらず、体調や行動の記録をしっかりと記録しておきましょう。担任が確認しますので、毎日持参し、朝のSHR時には机の上に出しておいてください。