



2020年9月28日  
岩国市立岩国中学校  
保健室

## 基本的な感染症対策の徹底を！

### 感染源を絶つ⇒毎朝の検温・健康観察

**登校前に、必ず検温をして**、「中学生活」の裏表紙に貼った記録表に記入してください。また、発熱等の風邪症状がある場合は、無理をせず、自宅で休養してください。

### 感染経路を絶つ⇒手洗い、咳エチケットの実践

手にウイルスがついた状態で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。手洗いは、それを予防するのに効果的です。水と石けんを使って30秒以上かけ、手の甲や、指・爪の間、親指の付け根、手首までしっかり洗います。また、爪を短く切り、清潔にしておきましょう。



咳エチケット

### 抵抗力を高める⇒十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事


基本的な生活習慣を身に付けることは、感染症予防だけでなく、生涯の健康のために大切なことです。

## 眼科健康診断を実施しました

9月17日（木）に眼科健診を実施しました。受診が必要な生徒には、結果のお知らせを配布しました。医療機関の受診が済んだら、「受診・治療届」を学校に提出してください。（1学期に実施した各種健康診断についても同様です。）

☆ ◎ コンタクトレンズ アレの手入れも忘れずに ◎ ☆

コンタクトレンズのケアはばっちり！という人も…。ケースのお手入れはできていますか？



きれいに見えても、実は細菌のすみかになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。


**POINT** フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに

**POINT** 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う

② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる

ソフトは1.5～3カ月、ハードは6カ月～1年に一度は新しいものに交換を！



## 歯科健康診断（予定）

- 10月29日（木） 3年生
- 11月10日（火） 2年生
- 11月12日（木） 1年生

