



10月も後半になり、朝夕はだいぶ肌寒くなってきました。3年生は受験や就職試験に向けて勉強や面接練習を頑張っていると思います。生活リズムを整え、健康管理に気をつけましょう。

I 健康管理に気をつけよう！

秋から流行する感染症・新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎など、寒くなり空気が乾燥してくると流行する感染症があります。他にも結核（9月24日～30日は結核予防週間でした）や新型コロナウイルス感染症も気をつけなければいけません。感染症の基本的な予防方法は同じです。

みんなで協力し、これからも新型コロナウイルス感染症対策を継続しながら、健康に過ごしましょう。

かからない・うつさない・ひろげない
—新型コロナ・インフルエンザなど—

- せっけんとう流水による手洗い
- 手指消毒
- 換気（寒くても）
- 咳エチケット（マスク）
- 身体的距離
- 健康観察，検温
- 体調が良くないときには自宅でゆっくり安静にして外出は控える
- 免疫力をつけるための生活リズム
 - 栄養・運動・睡眠・ストレスをためない・学習習慣
- 感染リスクが高まる場面は避けましょう
 - 特に ・ 大人数や長時間におよぶ会食
 - ・ マスクなしでの会話
- 一人ひとりの思いやりを大切に



II むし歯・歯周病の受診はしましたか？治療終わりましたか？

11月8日は「いい歯の日」です。夏休み前に歯科検診の結果を配布しました。治療済みの報告をしていない生徒は早めに提出をしましょう。まだ治療に行っていない場合は、早めに治療を済ませましょう。



むし歯がひどくなってしまうと、学習に集中できない、しっかりかみしめることができずにスポーツで力を発揮できない、治療期間が長引く、大人になってから、歯と口の健康を保てないなどの影響があります。また、むし歯が原因で重い病気になってしまうこともあります。

「むし歯と言われたけれど痛くない」と自覚症状のない生徒もいますが、だからこそ、早く受診することで、予防処置や経過観察であったり軽い治療で済んだりするという事も知っておいてほしいです。

受診をしたら、「受診連絡届け」を学校に提出してください。医療費補助を受けられるのは、高校生までです。（実質無料）3年生は3月までに必ず治療を済ませることをお勧めします。

- ◎ むし歯のなかった人や受診を終了した人は、今後も予防に努めること。
- ◎ 現在、受診中の人は、根気強く治療を継続し、終了したら、受診報告書を提出すること。

III コンタクトレンズ，大丈夫？

コンタクトレンズを着けて登校した後、目の異常を感じる場合があります。コンタクトレンズを使用している人は、ケースとめがねを持参しましょう。

★カラーコンタクトレンズ適正使用7ヶ条（コンタクトレンズも同じです）

- | | |
|------------------|--------------------|
| ① 購入前は眼科に行こう | ② 添付文書をよく読んで使おう |
| ③ 装用期間を守ろう | ④ 異常があったらすぐに眼科へ行こう |
| ⑤ 友だちとの貸し借りはやめよう | ⑥ ケア用品を使ってケアしよう |
| ⑦ 定期検査は必ず受けよう | |

※「eye care♥カラコン」より抜粋

秋の感染防止対策のお願い



小児接種も
努力義務に



ワクチン接種の
積極的な検討を

感染予防効果に
期待



大声での会話は
控えて



外出時は密を避け
混雑した場所や時間を
避けて



ワクチン
接種後も検査後も
油断禁物!!
基本的な感染防止対策
の再徹底を



✓発熱など症状がある場合は静養
✓療養中に体調の悪化があった場合は
コロナ・フォロー
アップセンター鹿兒島
に相談

体調管理の徹底を

コロナ・フォロー
アップセンター鹿兒島
TEL:050-3310-9706



無料のPCR等
検査場の活用を



✓軽症の方は
平日・日中に受診
✓検査キットでの自己
検査等による陽性
判定サイトの活用

医療機関の適正受診
に協力を