

保健だより



令和5年3月2日
No. 1 1
高岡市立志貴野中学校

3年生は、いよいよ中学校を卒業し、1・2年生は進級に向けて締めくくりの月になりました。この1年間での様々な学びや経験を通し、皆さんは体も心も大きく成長できたことでしょう。まだまだインフルエンザや新型コロナが流行しています。しっかりと体調を整えて、残りの3学期を元気に過ごし、4月からの新しいスタートにつなげてほしいです。

マスクの着用について

3月13日からのマスクの着用に関する国の方針が示されました。原則、個人の判断に任されるものの、着用が望ましいとされるいくつかの場面が提示されています。また、マスクをするしないに関しては個人の意思が尊重されるよう、お互いに押しつけない配慮が必要となります。

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

令和5年3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

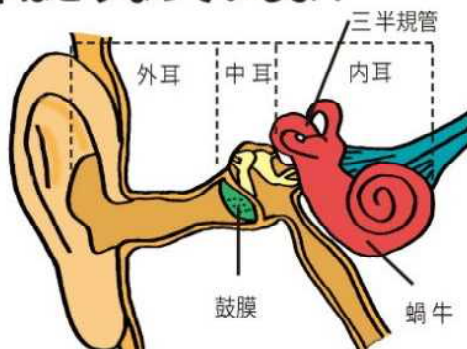


作成: 令和5年2月10日

必要に応じてマスクの着脱をしましょう!

3月3日は耳の日です

耳の中はこうなっているよ！



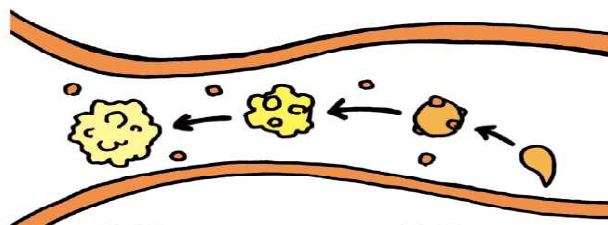
耳のことや耳の病気のことをよく知るための日です

健康な耳に感謝しよう
耳を大切にしよう
耳の不自由な人をいたわろう

耳あかの正体は？

耳あかは、体から分泌された粘液と、はがれ落ちた表皮やホコリ、雑菌などが乾いて固まったものです。耳の中に入ってきた異物を包み込んで外に出し、体内に侵入するのを防ぐ役割をしています。

※耳あかの固さには個人差があり、「こな耳」と「あめ耳」があります。



こな耳

乾燥した粉のような耳あか。日本人に多いといわれています。

あめ耳

ねばりけのある耳あか。茶色がかっています。

保護者の方へ

◆新型コロナワクチンの接種について

現在、無料で実施されている新型コロナワクチン（特例臨時接種）の今年度の実施期間は令和5年3月31日までとなっています。現在はオミクロン株対応ワクチンの接種が実施されており、このワクチンの必要接種回数は1回です。オミクロン株対応ワクチンは、今後、現れるであろう変異株に対する効果も期待されています。接種を希望する場合は今月中に受けられることをお勧めします。

◆各種検査や検診後の受診について

1・2学期に実施された各種検査や検診の結果、専門医の診察が必要といわれた人で、まだ受診を済ませていない場合は、今年度中に受診しておきましょう。特に3年生は、高岡市の医療費助成（ピンクの資格証）に有効期限があるので、有効期間内に受診を済ませておくことをお勧めします。