

令和2（2020）10月1日 伊丹市立西中学校

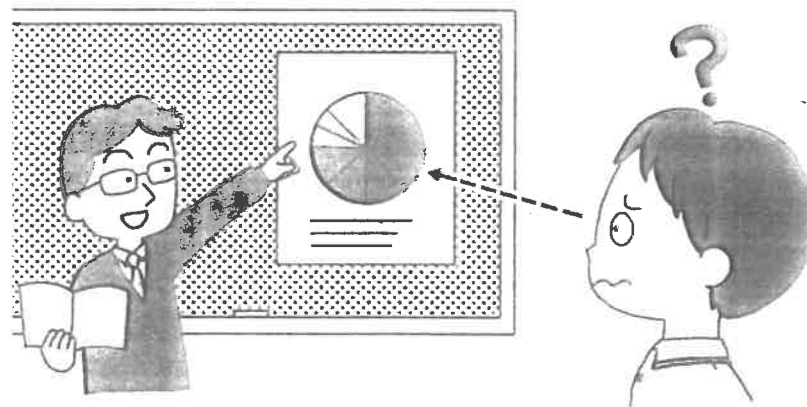
..... 保護者の方へ ～色の見え方について～

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されてきています（公共施設・交通機関の案内表示など）。一方、学校では平成15（2003）年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気がついていない場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などがありましたら、学級担任または養護教諭にご連絡・ご相談ください。



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、感染症にでる場合もあります。レンズは定期的、ケースも毎日洗ってください。

- ① レンズの種類に合わせて、流水が専用の消毒液で洗う
POINT フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに
- ② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる
POINT 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

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



クイズでおぼえる！ 薬の飲み方・使い方

1. 薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい？

- ① 水またはぬるいおゆ
- ② ジュース
- ③ スポーツドリンク



2. ほかの人が使って、あまった薬。まだ使えるけど…？

- ① 誰からもらってもよい
- ② 同じ年の人からはよい
- ③ もらってはいけない



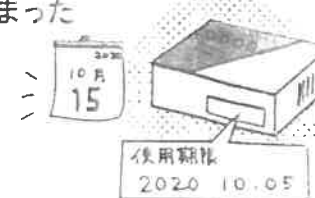
3. 薬を飲む時間で「食間」とは、いつのこと？

- ① 食事をとっている間
- ② 食事と食事の間
- ③ 食事とトイレの間



4. 「使用期限」がきれてしまった薬はどうしたらよい？

- ① 少しなら使ってよい
- ② 使わずに捨てる
- ③ 薬局に持っていく



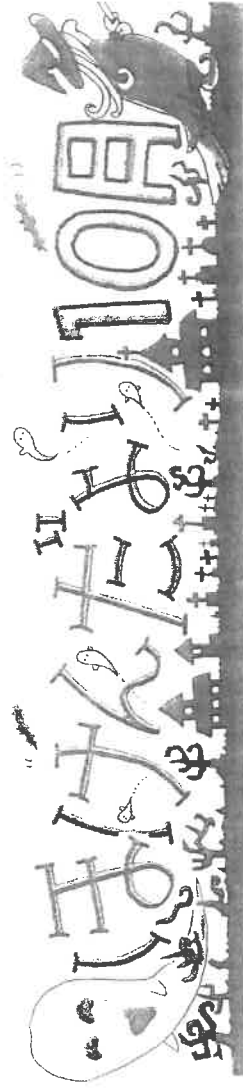
5. 体調がよくなってきた！
それまで飲んでいた薬は？

- ① 量をへらして飲む
- ② 量をふやして飲む
- ③ お医者さんに確認する



（こたえ：1…①、2…③、3…②、4…②、5…③）

また、コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので、眼科でときどきチェックをしてもらうことも大切です。



令和2 (2020) 10月1日 伊丹市立西中学校

表1 インフルエンザと COVID-19 の相違

インフルエンザ		COVID-19
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1-2日	1~14日 (平均 5.6日)
無症感染	10% 無症状態者では、ウイルス量は少ない	数%~60% 無症状態者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5-10日 (多くは5-6日)	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2, 3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症~中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3-4%
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない
治療	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、パロキサビル マルボキシル	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中
ARDS の合併	少ない	しばしばみられる

急性呼吸器感染症候群

心の感染症にもご注意を！



「がまんの毎日」にイライラするときは...

「マスクをはずして、

#コロナに負けるな！

からだを

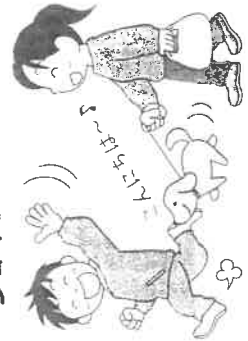
うごかしたら、スッキリするよ♪

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです...

軽い運動を続けましょう。



ジョギング・お散歩



お部屋の片付け・そうじ

