



9月の保健目標

「ケガに注意しよう」



今年度初の身体計測をしました

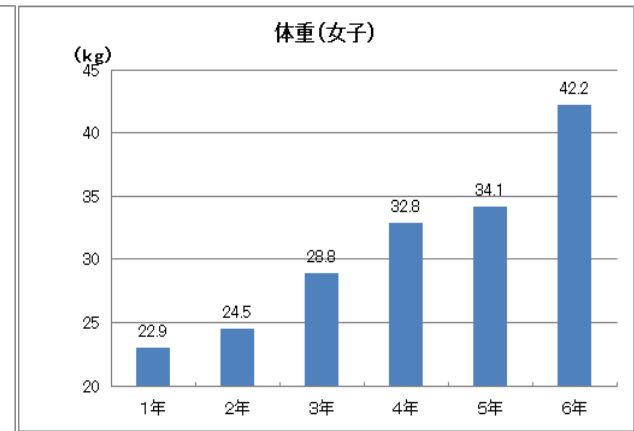
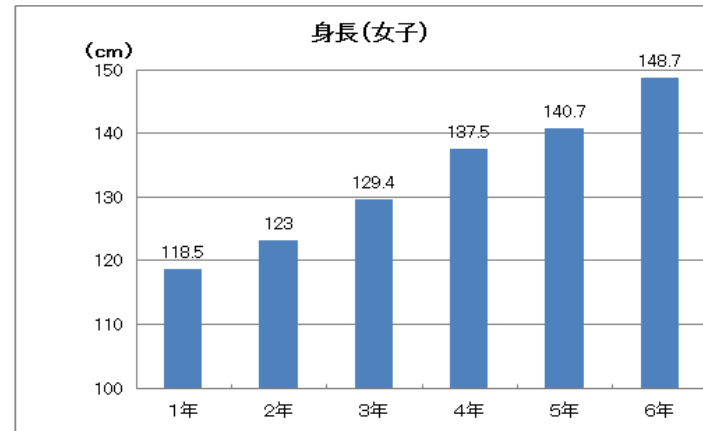
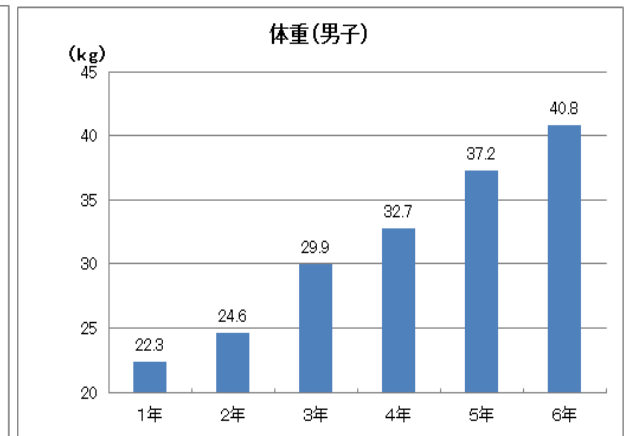
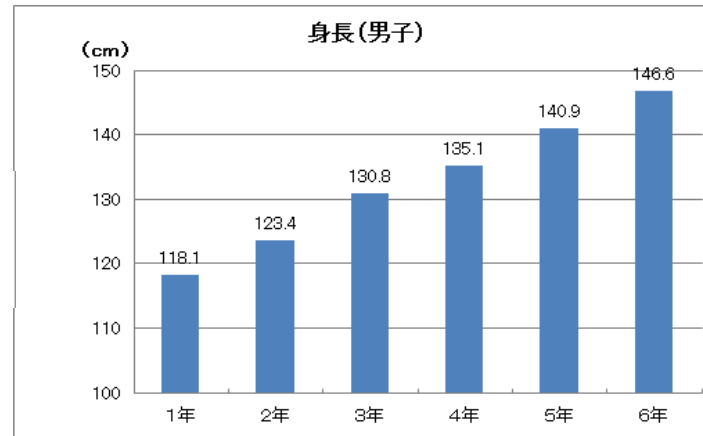
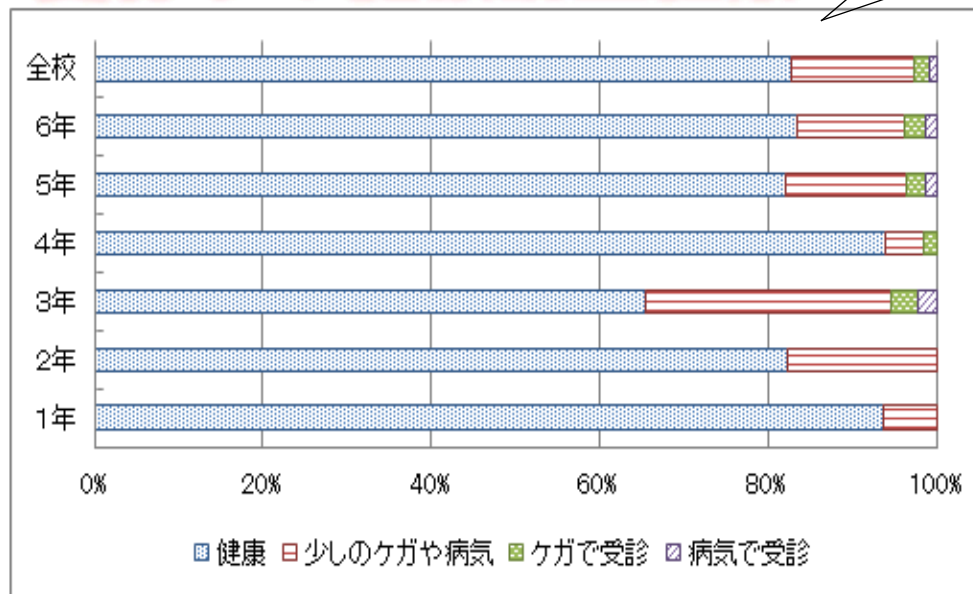
4月に計測できず、気になっている人も多かったようです。新型コロナウイルスの影響で生活が変わり、体格にも変化があったようです。特に注意が必要な人には個別に通知を配付しました。参考にしてください。
また、身長へのびには、成長ホルモンと甲状腺ホルモンや性ホルモンが関係しています。特に成長ホルモンは寝ている間に多く分泌されるので、夜は早く寝て、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。



今年の夏休みは例年になく、短い夏休みでした。新型コロナウイルス対策をしつつ、熱中症予防も気をつけながらの生活が続いています。2学期が始まってまだまだ残暑が厳しいので、夜は早く寝て疲れを残さないようにしましょう。朝ごはんもしっかり食べてきましょう。

夏休みの健康調査結果

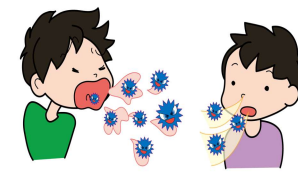
ほとんどの人が元気にすごせたようです。



ずっと続けよう 新しい生活様式



市内でも新型コロナウイルスに感染した人やPCR検査を受けた人が増えています。新型コロナウイルス感染症は、「飛沫感染」「接触感染」が主な感染経路と考えられてきましたが、最近になって「マイクロ飛沫感染」が起こりやすいものと考えられてきています。「マイクロ飛沫感染」とは、微細な飛沫である5 μ m未満の粒子が、換気の悪い密室等において空気中を漂い、少し離れた距離や長い時間において感染が起こる感染経路です。ですから、「3密」(密集・密接・密閉)とマスクなしの「大声」には特に注意が必要です。
【厚生労働省第4回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード資料より一部抜粋】



「飛沫感染」は咳や会話により発せられた飛沫を吸い込む感染経路で、通常2m以内の距離の人に感染が起こります。