

新型コロナウイルス感染症のワクチンが普及してきたこともあり、全国で緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の宣言が解除になりました。徐々にですが、日常の生活に戻りそうですね。とはいえ、ウイルスは完全になくなったわけではありません。また、これから寒くなってくると、インフルエンザや感染性胃腸炎など他の感染症も増えてきます。これまでどおり、基本的な感染症予防は続けてください。

* * * 基本的な感染症対策が続きます * * *



～登校前の検温を忘れずに！～

毎朝、体温を測ってから登校しましょう。また、体調がよくないときには登校せずに自宅で様子を見ましょう。その際には、学校へ連絡を入れてください。

～健康観察の方法が新しくなりました～

10月より、紙の健康観察カードではなく、Formsからの回答へ変更になりました。検温の結果とその日の健康状態を忘れずに回答するようにしてください。休みの日にも忘れずに毎日回答しましょう！

また、以下の場合には登校を控える必要があります。保護者の方から学校に連絡をお願いいたします。

- ① 本人または家族が新型コロナウイルス感染症にかかった
- ② 本人または家族がPCR検査を受けることとなった
- ③ 本人もしくは同居家族が新型コロナウイルス感染症陽性者の接触者となった

学校における新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
引き続きご協力の程お願いいたします



秋は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節ですね。制服のワイシャツ、セーター、ブレザーだけではなかなか調整しにくいと感じる人も多いと思います。こまめに脱ぎ着しながら調整をしたり、インナーを上手に活用して調整をするようにしましょう。

換気は継続して行いますので、寒さ対策に膝掛けなども今のうちから準備しておくとも良いかもしれません。





10月10日は『目の愛護デー』です。PCやスマートフォンなどの普及により、物を近くで見る機会が多くなり、目が疲れやすくなっています。目の疲れは、頭痛などの身体不調を起こす原因にもなりますので、時には遠くの方を眺めてみたり、PCやスマートフォンから離れた時間を過ごしてみるのも良いですね。

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ とくどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



保健室からのあしらせ

健康診断で視力がB・C・Dだった人、病院には行ってみましたか？疾病が理由で視力が悪くなっているということもあるので、まずは専門医の受診をお勧めします。病院を受診したら、『受診報告書』を忘れずに提出してくださいね。

