

ほけんだより



R4. 1. 14
世知原中学校
保健室

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年は明るい話題にしたいと思っていた矢先の感染症拡大。1月13日から、県下全域「レベル2-I（警戒警戒）」が発令されました。県内においてオミクロン株の市中感染が始まりつつあると考えられています。オミクロン株は、従来株と比較すると感染力が強い傾向にあると言われています。対策としては、従来株と同様に基本的な感染症対策が推奨されているため、これまで以上の危機意識を持って感染対策に取り組むことが必要になっています。また、当面の間、市の方針として以下のように対応が変更となっています。

ご家庭のご都合等もあると思いますが、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。
判断に悩まれる際は、登校前に学校へご相談ください。（県のHP参照）

○同居家族について“陽性”の診断や、“濃厚接触者”の判断が出た場合
→従来通り保健所の判断もしくは既出通知により、生徒は「自宅待機」となる。

○同居家族に体調不良者がいる場合や生徒が体調不良の場合
→「自宅待機」をお願いします。その場合は、出席停止となります。

○部活動については「校内での練習を基本」とする。
県新人大会等、上位大会につながる大会は除きます。

☆コロナ対策ができているかチェックしてみよう！

☐ 毎朝の検温

毎朝の健康観察記録表を正しく記入し提出してください。
自分の体調を把握する毎日の習慣にしましょう。

☐ 手洗い

せっけんを使って、こまめに洗いましょう。洗った手は清潔なハンカチ
やタオルでしっかり拭きましょう。2度洗いをお勧めします!(^)!

☐ マスクの着用

マスクは毎日清潔なものにとりかえましょう。
会話をするときは必ずマスクをしましょう。



☐ 換気

常時行う（窓を少し開け、室温18℃以上を目安！）

☐ 抵抗力を高める

しっかり睡眠をとる・バランスの取れた食事をする・適度な運動で抵抗力を落とさない。

☐ 優しい気持ちを

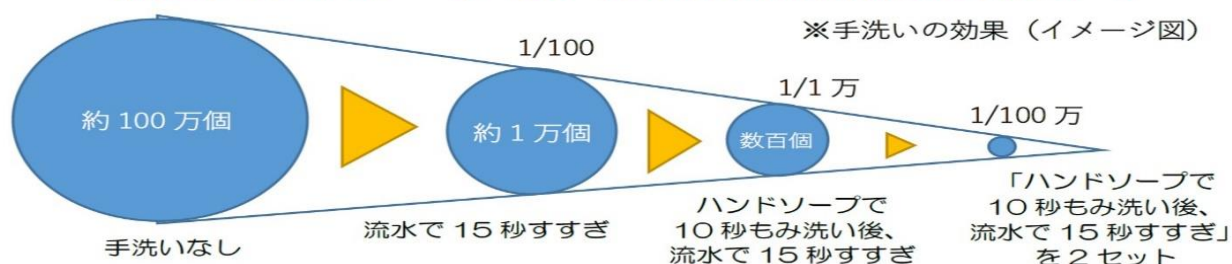


誰がかかってもおかしくない状況です。
敵はウイルスそのもの。個人への偏見、差別はやめましょう。

またまた登場！「手洗いのすすめ」。水が冷たいですが手洗い頑張りましょう。

手洗いのすすめ

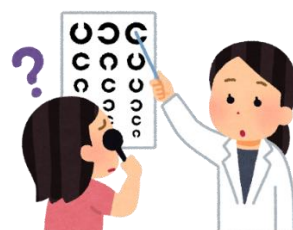
水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



（厚生労働省ホームページから）

第2回視力検査を行いました

冬休み明け、今年度は2回目の視力検査を行いました。（通常は年1回）以前に比べ子ども達の生活環境はかわり、タブレット、スマホ、ゲームなどと目を疲れさせるものであられています。見えているから大丈夫ではなく、今のうちから【**目を大切に、目の健康を考えて生活する**】ことを意識してほしかったので、今回視力検査を行いました。



4月の検査の後受診がすすんでいない人、眼鏡があっていない人には再度受診のすすめを行います。早めの受診をお願いします。さまざまな体の不調にかかわってくる目の健康。お子様と家庭でも目の健康についてお話をしてみてください。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

- ☒ 重たい
- ☒ 痛い
- ☒ かすむ
- ☒ しょぼしょぼする
- ☒ 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

疲れをやわらげる4つの合言葉