

ほけんだより 10月

令和3年10月8日
岐山高等学校 保健室

ようやく全ての学年の登校が再開されました。学校にも活気が戻ってきたように感じます。まだまだ不安なこともたくさんありますが、一日一日を大切に過ごしましょう。だんだんと日が短くなり、すっかり秋らしい気候になりましたね。朝夕の気温の低下もあり、体調を崩しやすい時期です。その日の気温や体調に合わせて服装をこまめに調節しながら、生活リズムを整えてコンディションの維持に努めましょう。

「実りの秋」です。美しいものを見たり、本を読んだり…心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないでくださいね。



引き続き、「新型コロナウイルス感染症対策の徹底」をお願いします!! COVID-19 CORONAVIRUS

| | |
|---|---|
| <p>①毎日の検温・健康チェックの記入を忘れない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎朝体温測定を行い、健康チェックカードに記入する。 ・必ず登校時に健康チェックカードを持参する。 ・チェック項目に該当する場合は無理をせず休養する。 | <p>②マスクを着用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・原則、常時マスクは着用する。(なるべく不織布マスク) ・やむを得ず外す場合も、人との距離を十分とり、飛沫飛散しないよう会話の自粛を徹底する。 |
| <p>③手洗い・アルコール消毒で手指衛生の徹底</p> <ul style="list-style-type: none"> ・校舎や教室に入る前、食事前等は必ず流水+液体石けんでの手洗い、アルコール消毒での手指消毒を行う。 ・清潔なハンカチ・タオルを持参し、共有しないこと。 | <p>④換気の徹底</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登校後、休み時間、昼休みは窓・出入口を全開にする。 ・扇風機・サーキュレーターのは首は固定し、廊下へ向けて気流の流れを作る。風が人に当たらないよう注意。 |
| <p>⑤黙食の徹底</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昼食時は、自分の席で前を向いて会話をせず食べる。 ・食べ物や飲み物はシェアしない。 | <p>⑥不要不急の外出や3密を避ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業等学校活動が終了したら、速やかに自宅へ帰宅。 ・換気・ソーシャルディスタンス等で「3密」を回避。 |
| <p>⑦学校への連絡を忘れない ↓ 以下の場合には必ず学校へ連絡する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調不良や健康チェックカードの項目に該当し、欠席する場合。 ・ご家族に発熱や風邪症状などの症状がある場合。 ・生徒本人・同所のご家族が「PCR検査・抗原検査の対象となった」場合、「濃厚接触者」となった場合。 ・新型コロナウイルス感染症のワクチンによる副作用のため登校が困難な場合。 | |



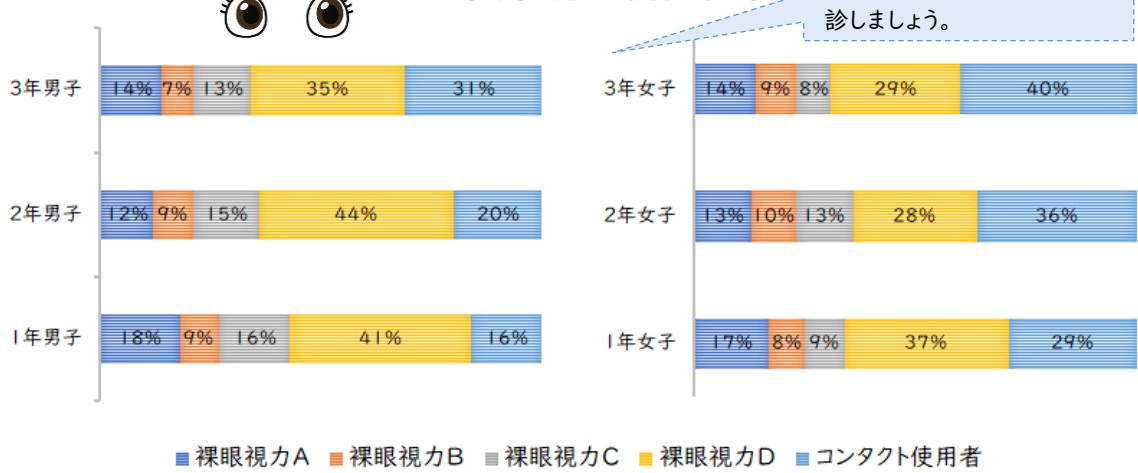
10月10日 目の愛護デー

2つの10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーと言われています。普段の生活を振り返り、目に優しい生活を送りましょう。



R3年度 視力検査結果

C・D でまだ受診を済ませていない人は、早めに眼科を受診しましょう。



■裸眼視力A ■裸眼視力B ■裸眼視力C ■裸眼視力D ■コンタクト使用者

👁️から❤️の不調にも……!?




知っておきたい

I T 眼 症

ひと月ほどオンライン授業が続き、一日の中でパソコンやタブレット、スマートフォンなどの IT 機器使用する機会が多くなったと思います。IT 機器を使用する時間が増加するとともに、目がぼやける…目が乾く…などといった症状があった人もいたのではないのでしょうか。

IT 眼症とは…パソコンやスマートフォン等の IT 機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘因となって発症する全身症状のこと。別名 VDT (Visual Display Terminal) 症候群と言います。身体的な症状だけでなく、精神的ストレスも問題視されています。

👁️👁️ **どんな症状がある?** …………… 思い当たる症状はありませんか?

| 「目👁️」 | 「体👤」 | 「心❤️」 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ぼやけて見えにくい ・ものが二重に見える ・目が重たい ・目が乾く(ドライアイ)  | <ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・めまい ・吐き気 ・肩や首などのコリ、痛み、しびれ  | <ul style="list-style-type: none"> ・イライラする ・不安感、気分が沈む ・さまざまな心の病気に発展することも…  |


目の潤い低下!! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回ほど。しかし、画面に夢中になると1分以上全くしないことも。まばたきが減ると、目の表面の角膜潤す力が低下するドライアイにつながります。

体、そしてところにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてところにも不調が起きてしまいます。人とのコミュニケーションも不足しがちになります。

👁️👁️ **どうやって防ぐ?**

| | | |
|---|---|--|
| 一番良いのは、原因となる IT 機器を絶つことですが、中々難しいですよね。できる対策をとり、大切な目を思いやる時間を作りましょう。 | 🔑 3つの「50」の掟 <ol style="list-style-type: none"> ①必ず50cm以上離れて見る。 ②50cm 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面を設定する。 ③連続で使用するのは50分以内にする。 <p>～日本眼科医会 HP より～</p> | 遠くを見てリラックス🌲 <p>5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて目の筋肉をほぐしましょう。</p>  |
|---|---|--|



10/15 世界手洗いの日

..oO10月15日は世界手洗いの日Oo..

「病気や感染症から体を守る、最もシンプルで簡単な方法=石けんでの手洗い」

世界では、感染症などの予防可能な病気で年間 530 万人の子供が5歳の誕生日を迎える前に亡くなっています。「世界手洗いの日」は、「病気から身を守る、最もシンプルな方法=石けんを使った手洗い」ということを子どものうちから身につけてもらおうと、ユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。

新型コロナウイルス感染症予防だけでなく、これからはインフルエンザや風邪などの予防が必要な季節になります。手洗いのポイントを押さえ、感染予防に努めましょう。

