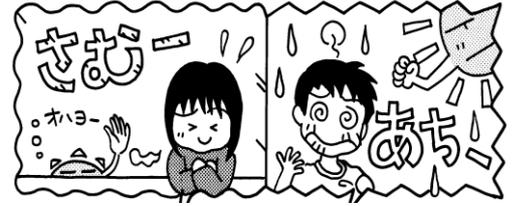


ほけんだより 10月号

古蔵中学校保健室発行
令和2年10月15日

朝夕少しずつ肌寒くなり、でも昼間はまだまだ暑く、とても体調管理の難しい時期です。

最近の保健室は、お腹の痛い人、頭の痛い人でいっぱいです。明日から秋休みですが、手洗い・うがい・換気を徹底して、栄養・睡眠を十分に取り、体調を崩さないように気をつけましょう！！



体温を測るモン



マスクを着けるモン



手を洗うモン



くっつかないモン



換気をするモン

秋休み中もしっかり感染症予防対策！！

新型コロナウイルス感染症の感染者が増加しています。特に、中南部地域で感染者が多い状況です。秋休み期間中も新型コロナウイルス感染症の感染予防対策をしっかり行いましょう！！

1. 秋休み中も毎日、体温測定と健康観察をして健康観察表に記録
2. 手洗いの徹底
3. マスクの着用と咳エチケット
4. こまめに換気をする。密閉空間にしない
5. 不要不急の外出を避ける
6. 早寝・早起き・バランスの良い食事・運動など、規則正しい生活を心がける

じつは たいせつ とっても大切！

手洗いのときに気をつけたいポイント

その1 さいしょ 最初に水道の水で て 手をぬらし、せつ 石けんをよく泡だてよう！

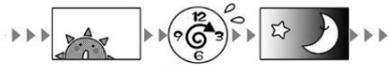
その2 すみずみ すすみまで洗ったら、すいどう 水道の水で石けんや よごれ よごれをしっかり あら 洗いながそう！

その3 さいご 最後にきれいな すいぶん タオルなどで水分をよくふきとろう！

10月10日は目の愛護デー

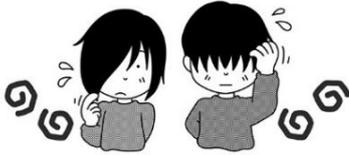
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

子どもにも増加中！眼精疲労に用心



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、頭痛や吐き気などの二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。

一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近は、スマホのしすぎ・ゲームのしすぎの子ども達に増えてきています。古蔵中のみなさんの中にも心当たりのある人がいませんか？心当たりのある人は、スマホやゲームの使用時間を短くして、目を休ませるようにしましょう。

黒板の字が見えにくい、周りの景色がぼやけて見える……。そんな症状のある人は、眼科で検査を受けましょう！目を細めてピントを合わせていると、目に負担がかかります。また、目を細めて見るクセがつくと、怖い表情になって、にらんでると思われてしまいますよ！！メガネを持っている人は日頃からメガネをかけるようにしましょう！！

