

10月のほけんだより

那覇市立小祿中学校
令和4年10月4日
発行：保健室（金城）

目に優しい生活を心がけよう



今年度の学校での視力検査の結果、1.0未満で『要精密検査』だった生徒は、

○裸眼視力のみ検査した人では、48.8%が『要精査』

○矯正視力のみ検査した人では、86.4%が『要精査』でした。

見えづらい状態で過ごしていると、学習やスポーツに支障が出てきます。

視力1.0未満の生徒には『精密検査のお知らせ』を5月に配布しています。早めに眼科で検査を受け、必要があればメガネやコンタクトレンズを装着しましょう。

— 病院受診後は、報告用紙（ピンク色）を学校へ提出お願いします —

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

新型コロナウイルス感染症に関する出席停止について

陽性者

発症日を0日として、翌日から7日間待機

(症状軽快後、24時間経過すること)



8日目から登校可能

※基本的には保健所の指示に従う

濃厚接触者

陽性者と最終接触した日を0日として、翌日から5日間待機

6日目から登校可能

または、

陽性者と最終接触した日を0日として、

2日目と3日目に医療用抗原キットで検査を行い、

2回とも陰性の場合は、**3日目から登校可能**



本人および同居家族に、発熱や風邪症状がある場合は、登校を控えるようにして下さい(出席停止)

- (1) 発熱や風邪症状等を理由に、学校を休む場合や早退した場合は、家庭において RADECO 等を活用し抗原定性検査キットによる自己検査を実施する。本人の状態に応じて、又は希望がある場合には、医療機関を受診する。
- (2) 自己検査、受検、受診をしなかった生徒については、症状が治まるまで自宅療養とする。

令和4年9月20日付那覇市教委公文より

※対応に変更があった場合は、公文または tetoru でお知らせ致します