



10月の保健目標  
目に優しい生活を心がけよう!

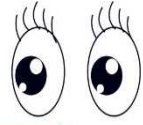


本県の新型コロナウイルス感染症感染拡大警戒基準が10月1日に「ステージⅢ」に引き下げられ、分散時差登校も通常登校に戻りました。県では爆発的感染拡大を繰り返さないよう、同日から「感染拡大警戒期間」とすることにしました。引き続き基本的な感染症対策に取り組みましょう。まずは朝の検温と健康チェック・マスク・登校後の手洗いから1日をスタートさせましょう。

## 今後の保健関係行事等

行 事	日・曜日	時 間	対象生徒	場 所	備 考
スクールカウンセリング	10/22 (金)	9:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
照度検査	10/25 (月)	午後		抽出教室	学校薬剤師が来校し検査
目の健康相談(色覚検査)	後日お知らせ		1年希望者	カウンセリング室	事前に希望調査あり
体育祭前健康相談	後日お知らせ		希望者	抽出教室	事前に希望調査あり

# 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。視力がB判定以下(C・D)になると、座席によっては黒板の文字が見えにくい場合があります。授業中に目を細めて黒板を見ていませんか？メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？放っておくと、目が疲れ、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。視力検査結果が悪かった人は眼科医を受診し、メガネやコンタクトレンズの調整をしましょう。そして受診結果報告書を保健室に提出してください。

## 目にやさしい週間

意識して



まばたきをする

テレビ画面から離れて



座って見る

早く寝て



目を休める

本と目の間は



30cmあける

ゲームをするときは



途中で休けいする

寝る前にスマホは



使わない

### 目の体操



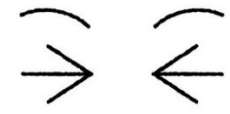
うえみ  
上を見る



ひだりみ  
左を見る



ひだり  
左まわり



ギュッとじて



したみ  
下を見る



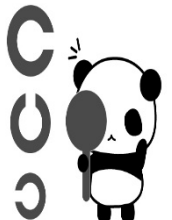
みぎみ  
右を見る



みぎ  
右まわり



ひら  
パッと開く

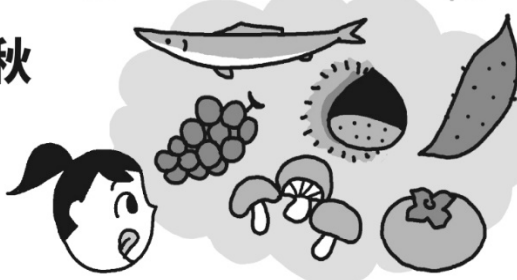


# ●●の秋……あなたはどよう過ごしますか？



## スポーツの秋

運動不足で体力が落ちている人も  
いるかもしれません。  
家で手軽にできる  
スクワットから始めてみては？



## 食欲の秋

暑さがやわらいで、  
食欲も増してくる頃です。  
サンマ、さつまいも、  
きのこ、栗、柿など  
旬の食材を  
味わってみましょう。

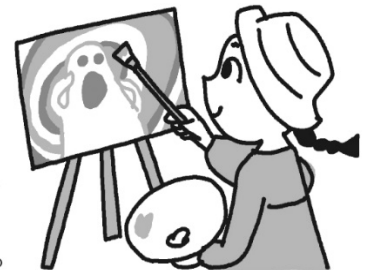
## 読書の秋

秋の夜長といわれます。  
たまにはスマホから離れて、  
本を読んでみませんか？  
ただし夜更かしには注意して！



## 芸術の秋

絵を描いたり、  
音楽を聴いたり、  
映画をみたり…。  
芸術にふれることで、  
心にも栄養を  
与えてみてください。



### ◎ 9/24～9/30 『結核予防週間』でした ◎

結核は、明治時代から昭和 20 年代までの長い間「国民病」と恐れられていました。かつては死亡原因の第 1 位でしたが医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし今でも 1 日に 40 人の新しい患者が発生し、6 人が命を落としている日本の重大な感染症のひとつです。

#### ☆結核とはどんな病気？

◇タンのからむ咳 ◇微熱 ◇だるさが 2 週間以上続く ◇体重減少 ◇食欲不振

#### ☆結核は感染するの？

菌を出している患者の咳やくしゃみ等の「しぶき」と一緒に結核菌が空中の飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで人から人にうつります。これを「空気感染」といいます。



#### ☆結核は予防できるの？

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。

◇適度な運動 ◇十分な睡眠 ◇バランスの良い食事 ◇タバコは吸わない ◇定期検診

#### 早期発見！早期治療！

長引く咳・タン・微熱・だるさ等の症状がある時は早めに受診をしましょう！

### = 保健室からのお願い =

夏休み前に歯科検診の結果や視力検査の結果から治療や検査が必要だった人で受診結果を提出していない人は保健室へ提出してください。  
まだ治療や検査の終わっていない人は早めに治療や検査を終わらせましょう。  
特に 3 年生は、就職・進学前に終わらせてください



行けなかった人は

