

継続！感染症対策

健康観察

感染者数が減少すると、健康観察への意識も低くなりがちです。毎日の健康観察は、コロナ対策だけでなく、様々な感染症の対策や、自己管理にもなります。健康観察を継続して行っていきましょう。

手洗い

トイレや食事の前後だけでなく、共有物に触れる前後も洗い残しに注意しながら丁寧に手を洗いましょう。



マスクの着用

マスクをしていると、相手の顔が見えにくく、不安になることもあると思います。できるだけ早く相手の顔を見ながらコミュニケーションとれるように、今は、お互いの健康を守ることを意識してマスクの着用をしましょう。

物の貸し借りをしない

友だちと物の貸し借りをしていませんか。忘れ物をした時や無くて困った時は、まず先生に相談しましょう。友だちに借りる場合は、手洗いしてから借りましょう。これもまた、お互いを守るための気遣いだと思います。



正しい密の回避

最近、教室の出入口や廊下で、友だちとの距離が近くなっている人、じゃれ合う人をよく見かけます。大切な友だちだからこそ、思いやりを持って距離を保つことを意識して過ごしましょう。



10代でも老眼!?

スマホやゲームをしていて、画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか。ピントをあわせるのに時間がかかってしまう、近くを見る時かすむ、頭痛や肩こりがつらいなどと言った老眼のような症状が、10代の人に増えています。医学的病名ではありませんが、それは“スマホ老眼”と言われているそうです。附中生も、夏休み明けのアンケート(こころの健康チェック)の中で、「オンライン授業では、疲れを頭痛やめまいを起こすことがあった」という人が約2割いました。

目は、毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると、毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。



保護者の方へ

- 気温差が大きくなり、体調不良で来室する生徒もでてきました。心配な時は、細かい健康チェックをしていただき、気になることがあれば、健康観察カードでお知らせください。また服装についても、夏服と合服で調整するよう、声掛けをして頂けたらと思います。
- 10月は、保健室でも目の健康について相談を受けたいと考えています。「視力低下」や「色の見え方」など、気になることがあれば、気軽に保健室までご連絡ください。
- 10月4日(日)は、体育大会が行われる予定です。当日、お子さんの体調面で気になることがあるご家庭は、早めに担任にご連絡いただけたらと思います。
- 健康診断の結果より、病院での治療をまだされていないご家庭は、早めの受診をおすすめします。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



保健室から

最近、移動の際に走っている生徒をよく見かけます。『次の授業に遅れられないっ!』と焦る気持ち、よくわかります。ですが、学校には怪我の治療中、体調不良、色々な人がいます。全校の皆さんが安全に過ごせるよう、**移動は“歩く、右側通行”**を、意識しましょう。

学校生活で疲れを感じていませんか。モヤモヤすることがあれば、昼休みや放課後、少しでもいいのでおしゃべりに保健室へ来てくださいね。