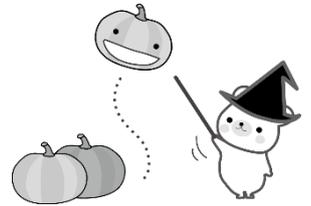




ほけんだより 10月号

10/6 (木) 発行
笠工保健室



だいぶ秋らしい気候になり、朝晩はかなり涼しくなってきましたね。寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期なので、体調管理に充分注意しましょう。コロナ禍で、運動不足の人が増えていると言われています。体育大会に向けて、運動・体力づくりをしておくことをお勧めします。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあつたものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

視力検査後の受診、済ませましたか?



視力検査で、左右どちらかの視力が0.7未満だった人に、受診指示文書を渡しましたが、受診は済ませましたか?

まだの人は、考査中の午後の時間などを利用して早めに受診し、眼科医の診察を受けてください。



●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない





新型コロナウイルス感染症に引き続き注意しましょう



①毎朝の検温・健康観察について

- ・毎朝登校前に検温し、体温と健康状態をオンライン健康観察（Google Classroom）に入力してから登校しましょう。
- ・発熱や風邪症状がある場合は学校を休みましょう。また、同居の家族に風邪症状がある場合も、登校を控えましょう。

調子が悪い時は休むのも大事な感染対策です！



②マスクの着用について

- ・引き続き、学校生活ではマスクをしましょう。
- ・マスクをしていない状態で会話をしないようにしましょう（食事時・更衣時に注意）。



③換気について

- ・教室の対角線上の窓を10cm程度ずつ開け、常時換気しましょう（エアコン使用時でも）。休憩時には、教室の前方ドアを全開にし、空気の入替えをしましょう（換気をしていなかった場合は、休憩時間に全開にする）。



④手洗い・消毒について

- ・入室前、食事前などに、流水とハンドソープでこまめに手を洗いましょう。手洗いができない時は、アルコールで手指消毒をしましょう。
- ・ウイルスがついた手で、目・鼻・口を触らないようにすることが大切です。



⑤社会的距離（ソーシャルディスタンス）について

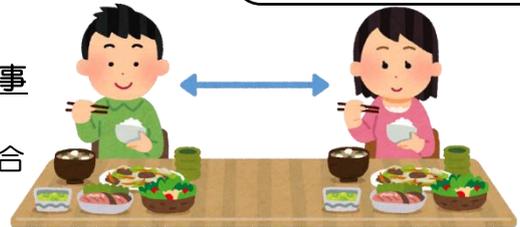
- ・人との距離を保つことが感染対策になります。意識して過ごすようにしましょう。



濃厚接触者にならないように、話す時は必ずマスクをしましょう！

⑥昼食時について

- ・友人等と向かい合わずに座り、全員同じ方向を向いて食事を摂るようにしましょう。
- ・食事中は絶対に会話をしないようにし、もし話をする場合は必ずマスクをつけましょう。



気持ちの良い季節を元気に満喫する方法



爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

食欲の秋、栄養補給



でもその分、運動もね

こまめに衣服の調節を



汗の始末も忘れずに

秋の夜長…

どんな夢を



見ようかな。

睡眠時間も十分確保

忍び寄るウイルス…



手洗い・うがいの習慣を