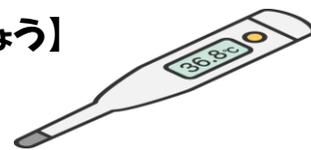


10月の保健だより

9月の中旬ごろから、少しずつ朝夕の気温が下がってきました。あんなに暑かった日々もいよいよ終わりですね。今年は「コロナ、コロナ、コロナ」で、ともすると季節も止まってしまうのではないかという錯覚に陥りそうですが、そうではないようです。過ごしやすい季節を楽しく元気に過ごしましょう。

【忘れた頃に危機は来る！コロナ予防対策 引き続き続けましょう】



1. 毎朝の検温、体調チェックは家を出る前に必ず行いましょう

健康カードの提出は不要ですが、登校前の検温、体調チェックは引き続きお願いします。

2. 石けんでの手洗いをしましょう

消毒作業には限界があります。ハンカチを必ず携帯しましょう。

3. マスクを着用しましょう

食事をする時、戸外で活動する時以外は必ず着用しましょう。

4. ソーシャルディスタンス(フィジカルディスタンス)

人と人との間隔は1~2m 大声で会話するなど厳禁です。

5. インフルエンザ予防接種を計画しましょう

接種可能期間は10/26以降です。医療機関にお問い合わせをしてください。



赤団

緑団

黄団

青団

中学スポーツフェスティバル 10/1(木)

コロナ予防対策をしっかり行い、事故のない楽しい行事にしましょう！

どの団も頑張れ～！

1. 前日は十分に睡眠をとること

3時間授業をしてからの活動になります。かなり体力を消耗しますので、前日は、遅くとも22時までには寝るようにしましょう。

2. 食事をきちんととりましょう

朝食、昼食はしっかりとって、エネルギー不足にならないようにしましょう。

3. 準備運動をしっかりしましょう

プログラム1番の「準備体操」非常に重要です。全身の筋肉をほぐしましょう。

4. 観覧中、会話時には必ずマスクを着用すること

演技中マスクは外しますが、それ以外は必ずマスクを着用して、密にならず、距離を保つように心がけてください。

5. 手洗い、消毒を頻繁に行うこと

活動の前後には必ず手洗い又は消毒を行うようにしてください。
座席付近の消毒薬を必ず使用してください。

6. 日よけの帽子、汗拭き用タオル、水分を持参してください



め ころ から♡の不調にも…!?



IT眼症 ってなに？

IT眼症とは
スマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

身近にあるIT機器



知っておきたい

IT眼症

その体の不調は
ひょっとすると？

どんな症状があるの？

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）



目以外にも…

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



ココロ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…



体、そしてココロにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてココロにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで、人とのコミュニケーションが不足することも、ココロの発達に良くない影響があると言われています。

どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ！できることから始めましょう。

3つの50のおきて

IT機器は…

- ① 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- ② **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは **50分** 以内に



遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

