

10月のほけんだよ!

西脇南中学校 保健室
No.6 2022.10.28



秋も深まってきました。朝晩の冷え込みと気温差で体調を崩している人が多くなりました。また秋の夜長をスマホやゲームで楽しんでいる人もよく保健室にきています。日常生活に影響がでたら、それはもう使いすぎですよ～。生活を見直そう!

朝の検温チェックがかわいいます!(11月1日~)

健康観察表チェック提出 → サーマルカメラによる検温

※ただし、朝練のある部活動は今まで通り、家庭での検温結果を顧問の先生に報告、チェックをしてもらうこと!(カメラ設置が7:50のため)



<登校時の検温の流れ>

- ① 登校時間の7:50に登校してください。(朝練のない人)
- ② 各学年の靴箱前にサーマルカメラを置いています。
画面に顔を向けます。測定できない時は前髪をあげて、おでこをだしてください。
- ③ 「体温異常です」といわれたら、最後尾に並び、再度検温します。
- ④ 2回目も「体温異常です」といわれた場合は、腋下用体温計をおいていますので検温してください。
- ⑤ 遅刻した場合は、事務室前のサーマルカメラで検温し、職員室の先生に声をかけてください。
(1年生も遅刻した場合、体育館の靴箱に行く前に、事務室前で検温してください)

健康観察表の提出はなくなりますが、

★朝の検温・健康観察は、家庭において引き続きしっかり行ってください

★発熱、咽頭痛等体調の悪い時は、無理をせずに休んでください



検温・健康観察は家庭において引き続きしっかり行ってください。紙でのチェックはなくなりますが、家庭で健康観察をしっかりした上での、サーマルカメラによる二重チェックと考えてください。

今も頭痛や咽頭痛、倦怠感があっても登校し、登校後すぐに帰宅ということもあります。今後はコロナだけでなく、インフルエンザ等他の感染症の心配もあります。体調が悪いのに無理して登校しても、体力を使い回復が遅くなり自分自身がしんどいだけでなく、他の人に感染させてしまう危険性もあります。



手洗い・消毒・正しいマスク着用等基本的なことの徹底を!
マスク忘れが最近増えていきますので注意!



教室も換気しますので、防寒対策をしっかりと。ただし、服装のきまりは生徒指導通信「空と雲」で確認し、守ってください!

大切な を守るために



前髪が長い人が多いことがとてもとても気になります

今の流行なのか、南中の流行なのか前髪が長すぎて目が見えない人をよく見かけます。

前髪が長いと目に負担がかかります。視界に前髪が入ると、勉強や作業の邪魔になります。目の前に前髪があると、無意識にそこにピンとを合わせようとしてしまいます。近距離で物を見続けようとする、目の筋肉が疲れてしまいます。ピンが合わせにくくなって、視力の低下につながります。

また、眼球を傷つけたりもするので、前髪は目にかからないように！

コンタクトは「医療機器」です。必ず眼科で処方してもらい、定期検査をしていただいでください！眼鏡の人も年1回は度数チェックを。



夢中になっているあなたの **目**、 とっても **疲**れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



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