

保健だより 10月

2021年10月4日
横浜中学校 保健室

ようやく緊急事態宣言が解除され、2か月ぶりに登校が再開されました。自宅での生活が続く、運動不足になっていませんか？身体を動かすことは、ウイルスから身を守る免疫力を向上させるためにも重要です。10月に入り気持ちの良い秋の季節もやってきたので、積極的に運動する機会をつくりましょう。

新型コロナウイルス感染症対策

体調がいつもと違う、同居家族に新型コロナ陽性者がいる場合、 学校をお休みしてください。

※ これらの場合には出席停止扱いとなり、欠席日数には計上されません。

新型コロナウイルスが他者へ感染を拡げるのは、症状が出る2日前からとされています。体に何か異変があると感じた時にはすでに感染が可能な状態となつてい

ますので、登校は控えて自宅で休養してください。

現在日本国内で流行している新型コロナウイルス【デルタ株】は、とても感染力が強いことが特徴です。家庭内で新型コロナ陽性者が出た場合には、自身も陽性の可能性が有ると思って行動してください。また、複数の生徒がクラス内での感染を認めた場合には、学級閉鎖が行われる可能性があります。昨年からの多くの行事がなくなり、これ以上学校でクラスメイトと顔を合わせる機会が減ってしまうのはとても残念なことです。体調が優れない時には欠席する、元気に登校している生徒は感染対策を徹底して過ごすことで、クラス全員の健康と、貴重な学校生活の機会を守りましょう！

感染対策

- 健康観察表を記入してから登校する
- 食事中と、屋外で十分距離をあけて活動するとき以外はマスクをつける
- マスクを外している時は声を出さない
- 教室の窓は換気のために開けているので、勝手に閉めない
- 登校後、食事前、大勢の人が触る場所を触った後は必ず手指消毒をする


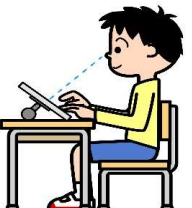
10月10日は 目の愛護デー



← こちらの顔に注目。
10を横にすると、目と眉毛のように見えることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。

夏休み明けからオンライン授業が始まり、パソコンやタブレット端末、スマホなどの電子機器を使用する時間が増えてきました。長時間電子機器と向き合う場合には、こまめに休憩をすることと正しい姿勢を意識することが、目をいたわるためにも重要です。

画面を見る姿勢が悪くなっていませんか？

	画面を机と平行にしている →画面と目の距離が近くなる うつむく姿勢になるので、首・背中への負担が増える 目からの刺激と姿勢の負担から、めまいや頭痛の原因に…。
↓改善策↓	
	・画面の角度を傾けてみよう ・画面と目の距離は30cm(手のひら2枚👐)以上 ・椅子に深く座り、背筋をのばして座ろう ・床に両足をつけよう ・1時間使用したら10分は目の休憩をしよう

ノートパソコンやタブレット端末では、デスクトップパソコンと比較して画面の位置が低く、ついつい前傾姿勢で画面を見つめてしまいがちです。そのため、タブレットスタンド等を使用して、目線の少し下くらいに画面の位置を調整することで、目や首・背中への負担を軽減することができます。



保健室では、100円均一で購入したキッチンスタンドを使用し、高さを調整したところ、画面疲れが解消され、背筋も伸びた気がします(^_^)

まずは身近にあるものを使用して、正しい姿勢・正しい画面の位置で過ごしてみてください。きっと、身体に何らかの良い変化を実感できると思います。