



***保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！**

体育祭が終わりました。特に3年生は、就職試験との並行準備で大変だったと思います。さて、次は月末の「ちょうこうまつり」に向けて新たな準備が始まります。今回、保健委員会では、“脳と腸”の関係について展示発表の予定です。

全国的にも新型コロナウイルス感染症第7波は落ち着いてきていますが、引き続き、マスクの着用、換気、手洗い、距離をとる、黙食などできることを継続しましょう！また、養護教諭による1年生への保健室面談は現在進行中です。何か気になることがある場合は相談してくださいね。

新型コロナウイルスは口や鼻といった粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である『結膜』からも感染する可能性があります。
洗っていなかったり、消毒をしていない手で、目をこすったり、さわらないようにしましょう。



忘れないでね！

目の粘膜からの感染にも注意！

飛沫感染



咳やくしゃみをする

飛沫が目に入ってしまう



感染

接触感染



手すりやドアノブにさわる



手に付着する



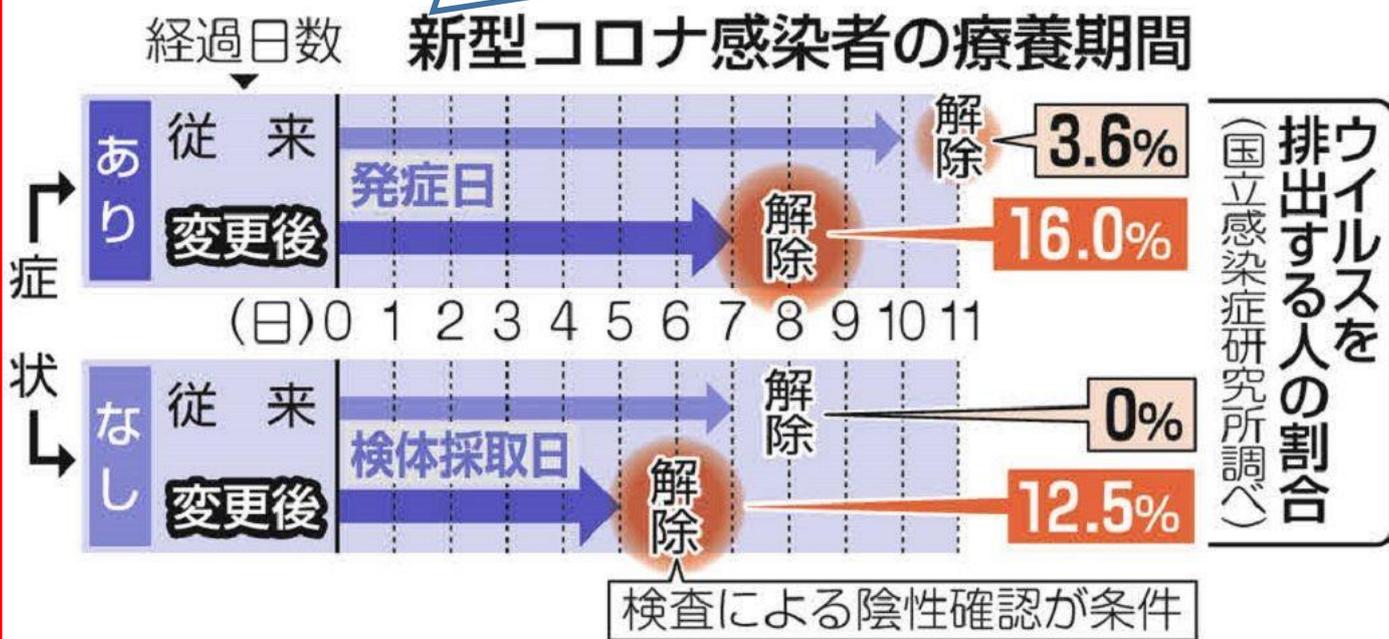
手洗いせずに目をこする



感染



厚生労働省 R4.9.7～療養期間等の見直しがなされました



- 発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快^(※)後24時間経過した場合には8日目から解除を可能とする。
(^(※)病状軽快とは、解熱剤を使用せずに、解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合をいう。)
- ただし、10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底を。



目の健康のために

近年、若い世代の近視が増え、問題になっています。近視は遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。大切な目を健康に保つためにも、日ごろからこのようなことに気をつけて生活しましょう。

- ① パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ② パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ③ 目には栄養を摂る
- ④ 睡眠時間をしっかりとる
- ⑤ 定期的に眼科検診を受ける

M1 佐藤真斗



～スマホ・タブレット・パソコン～
などを使う時は...



- ① 画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする。)
- ② 寝る1時間ほど前からは使わない。
- ③ 長時間、連続で使わずに目を休ませる。
- ④ 目が乾燥しないように、意識的にまばたきをする。



日2・幸山侑花



卓月の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...ということありませんか？その原因は季節のせいかもしれません。毎年、日照時間が短くなる10月～11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。

冬其月に多いことから「ウィンターブルー」とも言われています。

その予防には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。

朝からおひさまの光を浴びて元気に一日をスタートしましょう。



J2 有得 修人



飲み薬の飲み方とタイミング

飲み方

ジュースや牛乳はNG
水かぬるま湯で



用法(飲み方)・
用量(飲む量)を守り



飲むタイミング

食前... 食事の20～30分前

食後... 食事が終わって20～30分
後まで

食間... 食事と食事の間



P1 山口 颯大