

ほけんだより10月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和3年10月4日(月)

10月に入って、涼しい風が吹き、日中も過ごしやすくなってきました。昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調を崩しやすくなります。衣服の調節をしたり、規則正しい生活を送ったりして健康な体をつくりましょう。

その症状、IT眼症かも？！

IT眼症とは、スマホやゲームのし過ぎで起こる目や体の不調のことを言います。次のような症状はありませんか。

- ピントが合いづらい、二重に見える
- まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い
- 目がうるむ、目がちらつく、目が乾く



これらの症状は目の疲れからくるものです。目の症状の他にも、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症状が出ることもあります。

ゲームをしているとき、あなたのまばたきは、足りていると思いますか？

IT眼症の症状の「目が乾く」は「ドライアイ」とも言われます。ゲーム機やスマホなどの画面を一生懸命見ていると、まばたきの回数は減ってしまいます。普通なら1分間に15～20回くらいするまばたきを、ほとんどしない人さえいます。このため、目に涙が行きわたらず、目の表面が乾いてしまうのです。

IT眼症を防ぐために、こんなことに気を付けましょう。

- ◎ 画面を30cm以上離す
- ◎ 20分に1回は20秒以上、目を離す
- ◎ 遠くをぼんやり眺める時間をつくる
- ◎ 寝る1時間前には端末の使用をやめてリラックスする時間をつくる



あずま中 視力が両目1.0以上(A)の人数は・・・336人です！ Great!!
一生使う大切な目を思いやる時間をつくりましょう。

運動は目の血流
がよくなるので
オススメ！

10月の予定

月日	対象
10/15(金) 色覚検査	1-1、1-2
10/19(火) 色覚検査	1-3、1-4
10/20(水) 色覚検査	1-5、1-6
10/22(金) 色覚検査	1-7、1-8
10/26(火) 性教育講演会	2年生

木田市のときざわ
レディースクリニック
院長、時澤先生より
ご講演いただきます。

〇〇忘れていませんか

手洗い忘れていませんか？

手洗いをせず消毒だけになっていませんか。手洗いが出来ないときには手指の消毒も大切ですが、手の汚れを落としたり、ウイルスを洗い流したりするには手洗いが重要です。

水で濡れた手や土などで手が汚れた状態で消毒液を使うと、効果が低下することが分かっています。

特に、外で遊んだ後、トイレの後、給食前は必ず手を洗いましょう。

手洗いが習慣になるといいですね。

清潔なハンカチは毎日ポケットに入れておきましょう。



伝え忘れていませんか？

保健室を利用するとき、体調が悪いとき、授業の先生や学年の先生に伝えてありますか。基本的には、自分の言葉で先生に伝えるようにしましょう。（言えない事情があるときは、保健室の先生に相談してね☆）

また、保健室を利用するときは、職員室で『保健室利用カード』をもらってから来室しましょう。



感染症にかかる連絡

先日、連絡メール等でお知らせしたとおり、新型コロナウイルス感染症の陽性者や濃厚接触者に特定された場合、療養解除を証明する書類を保護者が記入し、提出することになりました。

インフルエンザや、その他学校感染症と診断を受けた場合は、違う様式の提出となりますので、ご注意ください。

なお、様式は学校ホームページに掲載していますので、必要に応じてご活用ください。

【新型コロナウイルス感染症の陽性者や濃厚接触者に特定された場合】

→『新型コロナウイルス感染症における療養報告書』に保健所から指示された内容を保護者が記入し、学校へ提出

【インフルエンザと診断を受けた場合】

→『インフルエンザにおける療養報告書』を医師の指導のもと、保護者が記入し、学校へ提出

【上記以外の学校感染症と診断を受けた場合】

→『治癒証明書』を医師が記入し、学校へ提出



【新型コロナウイルスワクチン接種について】

ワクチン接種のために授業に出席できない場合の扱いについては、以下のとおりとします。

- ①ワクチン接種のための遅刻や早退については、出席として扱います。
- ②ワクチン接種のために1日欠席する場合については、「欠席」とせず「出席停止」扱いとします。
- ③ワクチン接種後の副反応により出席できない場合は、「欠席」とせず「出席停止」扱いとします。