



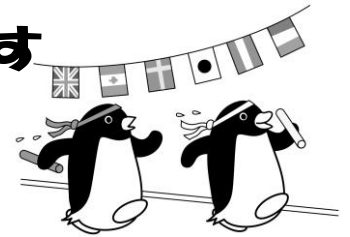
# ほけんだより

No 1 2

令和2年10月5日(月)  
仙台西高等学校 保健室

すっかり秋らしくなりましたね。最近、季節の変わり目や気温の寒暖差で体調を崩す人が増えています。朝食を毎日食べる、決まった時間に就寝・起床する、体を冷やさないようにするなど、体調管理をきちんと行い、規則正しい生活をするよう心がけていきましょう。

## 10/8(木)スポーツ大会があります



当日はグラウンド(雨天時は延期)で、感染症対策を行いながら実施します。全員が楽しく、健康的に行事へ参加できるように、生徒の皆さんにも感染症対策をお願いしたいと思います。

### その1 朝、必ず自宅で検温してくること

発熱や風邪症状がないことを確認し健康観察カードへ記入・提出しましょう。

### その2 基本的にマスク着用、またはマスクをポケットに入れて持ち歩くこと

競技中は外しても構いませんが、応援時、人が密集している場合はマスクを着用するようにしましょう。また救護テントに来る時には、命に関わるような緊急時以外は、必ずマスクを着用してから来てください。

### その3 競技の前後、教室に入る前、昼食前に手洗いをすること

手洗いは感染症対策の基本です。こまめに手洗いを行ってください。



### その4 密を避けること(人との間隔は1m以上!)

密集・密接・密着しないよう常に心がけましょう。行事やイベントでは人との距離がとても近くなります。競技以外ではマスクを着用しておくなど、一人一人の意識が大切です。率先してよろしくをお願いします。

## 前日までに準備してほしいもの…



- |  |                 |
|--|-----------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> マスク(予備用も含む)        | … 感染防止          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 爪を切る、ピアス・イヤリングをしない | … けが防止          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 履き慣れた運動靴           | … けが防止          |
| <input checked="" type="checkbox"/> タオル、着替え、上着         | … 冷え対策          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 保険証(コピーは使用できません)   | … 受診の際に必要       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 保護者との連絡方法を確認する     | … 緊急時に連絡がとれるように |
| <input checked="" type="checkbox"/> 飲み物(スポーツドリンクがおすすめ) | … 熱中症や脱水症状の予防   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 早めに寝て朝食を食べる        | … 体調を整える        |



# 10月 保健行事のお知らせ

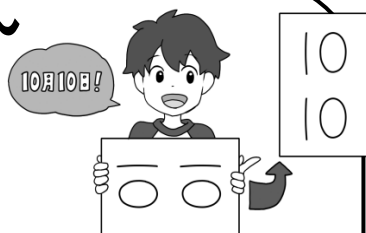
- ・ マスクを忘れずに持ってくること！
- ・ 歯科検診の日は歯磨きをしてくること！

日にち	行事	時間	場所	対象者
15日(木)	歯科検診①	8:50~	会議室	1年生全員 2年4~7組
22日(木)	歯科検診②	8:50~		2年生1~3組 3年生全員
28日(水)	眼科検診	10:00~		全校生徒
29日(木)	耳鼻科検診	13:25~		3年生 昨年度の未検者

※健康診断中は保健室を閉鎖します。体調不良の際は職員室の学年の先生へ申し出てください。

## 10月10日は目の愛護 DAY ~目を大事にしよう~

1010を縦書きにして横にすると、人の眉と目に見えることからこの日になったと言われています。一生涯使う大事な目をこれからも大切にしていきましょう。

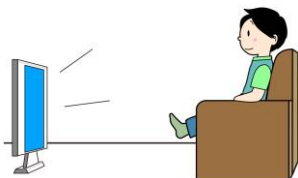


### ~目に優しい生活をしよう~

前髪は目にかからないようにする



物を見るときは最低30cm以上離そう



暗い部屋で明るい画面を見ない



休憩をはさむ。目を閉じたり、頭皮のマッサージをしたりしよう



### 今、「IT眼症」が健康問題となっています(IT:Information Technology)

IT機器(テレビ, スマートフォン, タブレット端末, ゲーム機材など)を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気, およびその状態が誘引となって発症する全身症状をいいます。

どんな症状があるの??

ドライアイ/充血/視界がぼやける/目の周辺が痛み・けいれん/頭が重い・頭痛  
/吐き気/肩こり/食欲不振/便秘・下痢/無表情/意欲の欠乏/ネット依存 など



### ~IT 機器と上手に付き合みましょう!~



- \* 就寝前にスマートフォンを操作しない。十分な睡眠時間を確保する  
→目と画面の距離が近くなります。またブルーライトによって睡眠の質が低下します。
- \* テレビ, ゲーム, インターネットを利用する際は30~60分ごとに休憩する
- \* インターネットだけでなく, 読書やスポーツ, 散歩などして息抜きをする
- \* ビタミンAを摂取する(にんじん, かぼちゃ, フロccoli, 魚介類など)

視力検査で「C」以下の生徒は受診しましょう。受診後は受診勧告書を保健室へ提出してください。