

# すくすくげんき



R3.10.1  
 邑楽町立邑楽中学校  
 保健室 No.7

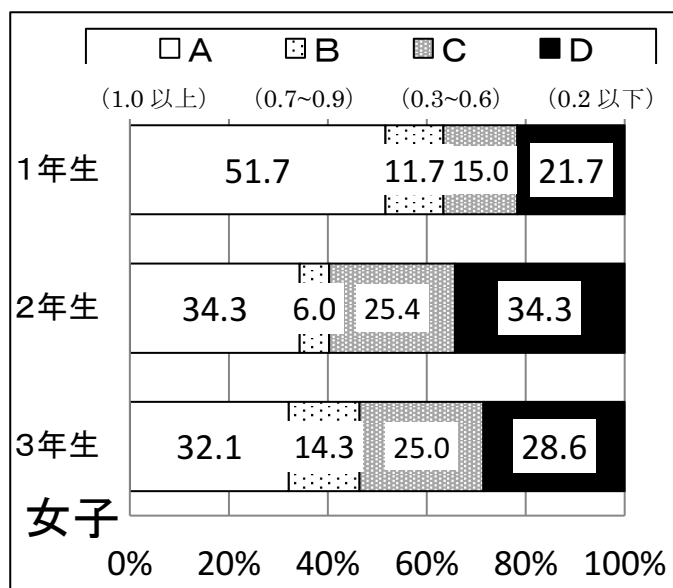
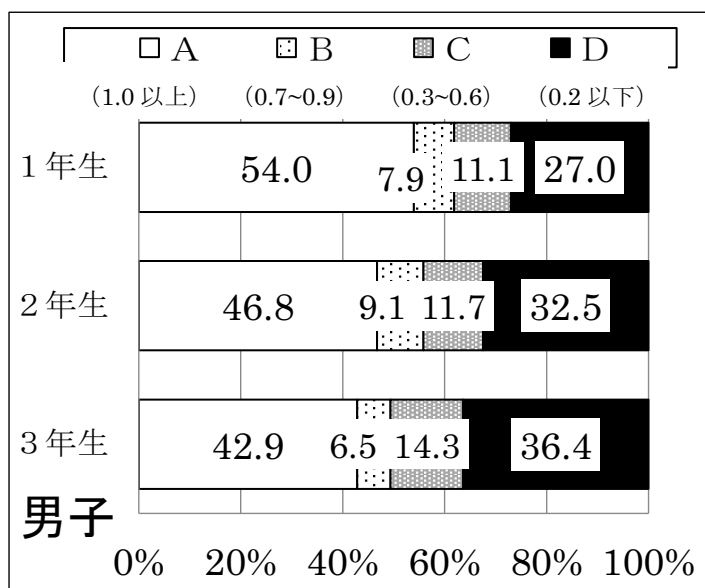
朝晩はすっかり涼しくなり、秋がやってきました。10月は気温差が大き  
 く体調を崩しやすい時期です。睡眠と食事（栄養・水分）をしっかりとり、  
 衣服の調節をして、心も体も健やかに過ごしましょう。



## 今月の保健目標 ☆ 目を大切にしよう



### 邑楽中学校の視力検査の結果です



\* グラフから、学年が上がるにつれて、視力低下の割合が高くなっています。また男子と比べると女子の方が視力低下の割合が高いです。

### 眼に負担をかけない生活とは？

中学生は、勉強、読書、テレビ、パソコン、ゲームなど近くを見る作業が多い生活を送っています。視力低下を予防するためには、目に負担のかからない生活をするのが大切です。



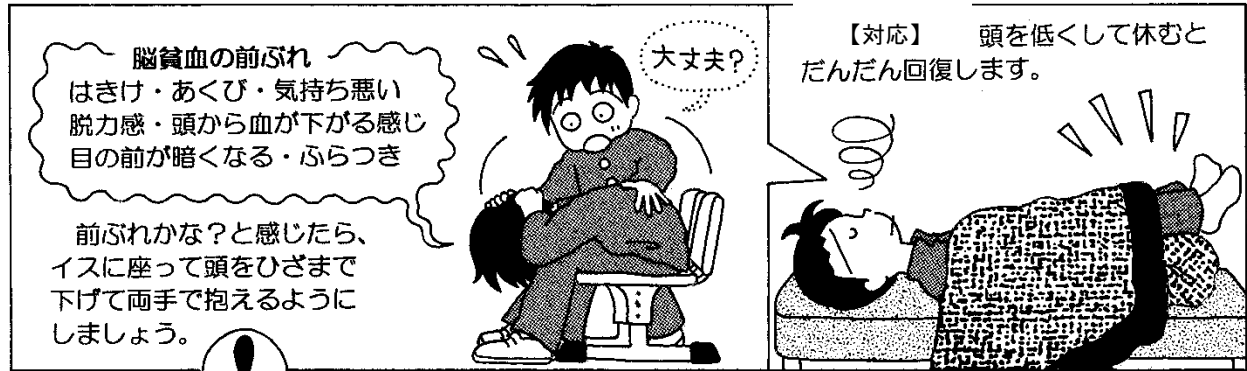
- (1) 正しい姿勢で目と本などとの距離を30cmくらい離しましょう。
- (2) 1時間くらい読書や勉強をしたら、10分くらい目を休めましょう。
- (3) 部屋は明るすぎたり、暗すぎたりしないようにしましょう。
- (4) 1日に2時間くらいは外に出て、太陽光をあびましょう。

新型コロナウイルス感染症のために、家で過ごす時間が増えました。スマホやゲームの時間が大きく増えた人は少し心配です。大切な目を思いやる時間を作りましょう。

## 脳貧血について

こんな症状ありませんか??

長い時間たっていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で、一般的には「脳貧血」と呼ばれています。\*よく起こる場合は、一度医療機関を受診しましょう。



**もし近くで倒れそうな人がいたら...**  
バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!  
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。  
さわらず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

## マスクについて 新型コロナウイルス QandA(厚生労働省より)

一般的なマスクでは不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。自分の顔にぴったりフィットしているマスクを選ぶことが重要です。

またマスクは相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。特に室内での会話を行う場合は、マスクを正しく着用する必要があります。



### 正しいマスクの着用



### <保健室からの連絡>

#### \*毎日の検温・健康観察について

毎日の検温・健康観察を引き続きお願いいたします。体調が悪いときは無理せず休養をしてください。ご家庭でも感染症予防(洗面所のタオルの共有しない等)とハンカチ、ティッシュ、マスクの持参にご協力お願いいたします。

#### \*受診のおすすめについて

健康診断で「受診のおすすめ」をもらい、受診(治療)を済ませた人は「受診(治療)報告書」を提出してください。受診がまだの場合は、できるだけ早めの受診をお願いします。