



保健室からのお知らせ

健康診断の日程が決定しました。当日欠席をすると個人で病院にて健診をしていただくこととなります。欠席をしないようお願いいたします。



さわやかな秋風が心地よいです。読書や勉強も集中して取り組める季節になりました。来週は中間テストもあります。3年生は毎週のようにテストがありますが、焦らずじっくり問題を読み、最後まであきらめずに取り組みましょう。そしてまだまだ終息の見えない、新型コロナウイルス感染症ですが、近隣の高校でも感染者が出ています。裏面にチェック用紙を付けました。ぜひ、「新しい生活様式」を再確認して、できていないところは改善するようお願いいたします。

コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体内へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から入る可能性があるのを知っていますか?感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれません。やはり大切なのは石鹸による十分な手洗いです。



あなたの目を守るのはあなた自身です

10月10日 目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い などなど。

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか?

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間くらいで10分ほどの休めをとしましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、ずいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

健康診断予定です。

日付	時間	行事	対象	使用場所	注意事項等
10月15日(木)	13:30~	耳鼻科検診	1年生	保健室	●事前アンケート…新人戦後に実施予定
10月26日(月)	13:30~	歯科健診	3年生、456組	保健室	・事前調査及び歯みがきをしてから健診となります。
10月29日(木)	13:30~	歯科健診	1・2年生	保健室	・事前調査及び歯みがきをしてから健診となります。