



秋らしいさわやかな季節になりました。この時期は朝晩涼しく、日中は運動すると暑いと感じるような日が多くなります。運動してかいた汗をそのままにしておいたり、教室にじっと座っていると風が吹くと体が冷えて体調不良の原因になることもあります。汗拭きタオルや長そで、着替えの下着など、必要な時に使えるようにしておきましょう。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの感染に注意!!

9月、鯖江中学校では多くの陽性者が出て、学級閉鎖や学年閉鎖、部活動停止などの措置がとられ、学校生活に大きな影響がでました。新規患者数は減少してきていますが、まだまだ、油断は禁物です。感染予防のための行動を続けながら、学校生活や日常生活を過ごしていきましょう。十分な睡眠と栄養摂取は体の免疫機能を高めてくれます。生活リズムは自分自身で整えていきましょう。

新型コロナウイルス感染症を発症したら？

出席停止となり、登校できません。

期間：発症日の翌日より5日間が経過し、かつ解熱及び症状軽快から24時間経過するまで

インフルエンザだったら？

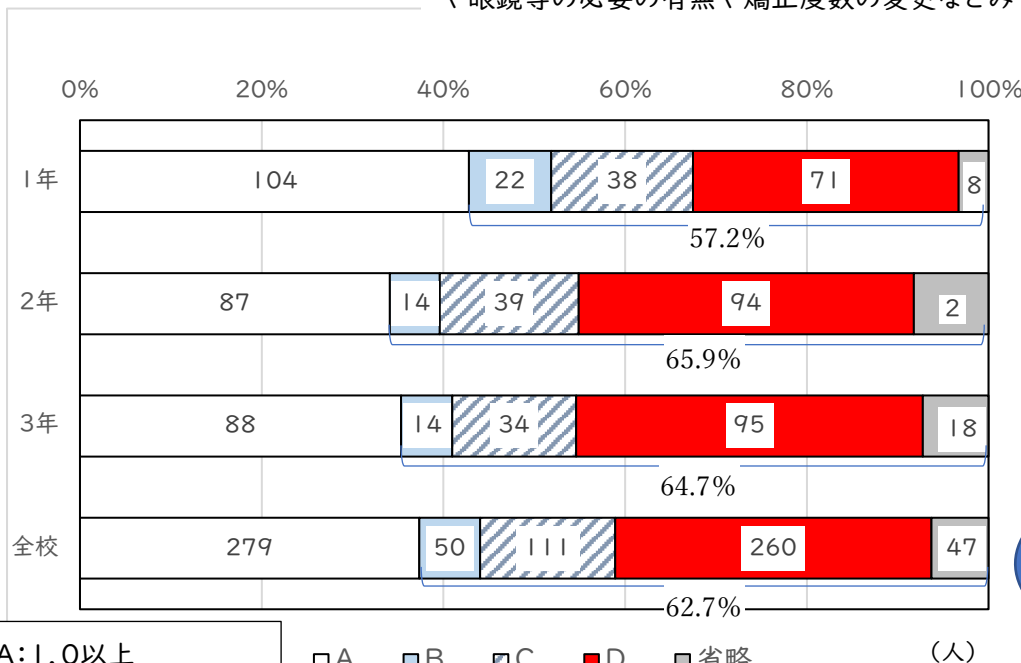
出席停止となり、登校できません。

期間：発熱の翌日より5日間が経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

*新型コロナウイルス発症後10日間は、ウイルス排出の可能性があることから、不織布のマスクを着用したり、高齢者等ハイリスクの方との接触を控えるなど、周りの人へうつさない配慮をしましょう。また咳が出る時は咳エチケットを守りましょう。

R5 視力検査結果

視力検査の結果、裸眼視力が矯正視力がB以下の場合は、眼科を受診し、治療や眼鏡等の必要の有無や矯正度数の変更などみてもらいましょう。



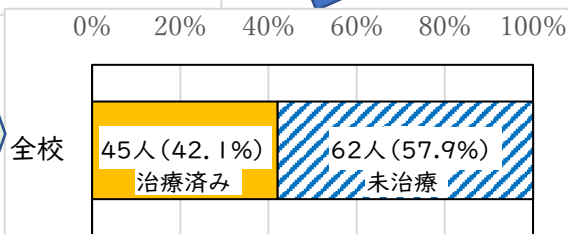
全校で約6割の人が視力B以下となっています。学年が上がるにつれ、Dの割合も増えています。今ある視力が悪くならないよう、目に優しい生活をしましょう。裏面に疲れ目についての記事があるので見てください。

歯の治療状況について

R5.9.28 現在

A: 1.0以上
B: 0.9~0.7
C: 0.6~0.3
D: 0.3未満
省略: 裸眼検査省略者

また、治療が終わっていない人が62人います。むし歯をそのままにしておいてよいことは一つもありません。少しでも早く治療を始めましょう！自分の未来のために！



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

お知らせ

色覚検査について（希望者）

先天的に色覚特性のある人は、日常生活には支障のないことがほとんどですが、状況によって色の判別が困難な場合があります。お子さんが色覚特性を持っていることを自覚しないままいると、将来の職業・進路選択に当たり不利益を受けることがあります。

色覚特性があるかどうか、学校で一次検査を受けることができます。希望者は担任までお知らせください。（10月13日（金）※切）

※鯖江市では、小学4年生全員に色覚検査の希望を取り、検査を実施しています。今まで学校の色覚検査で精密検査の対象とならなかった人は再度検査する必要はありません。