

保健だより



令和4年9月30日
鯖江市中央中学校



9月の保健指導 鯖三中からだナビ

「気づく・相談する」で心の健康を守ろう！について学習しました。

朝晩がずいぶん涼しくなってきました。過ごしやすい季節ですが、夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。手洗いやマスク着用の継続、衣服の調節をして体調管理を心がけましょう。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。私たちの目は、毎日とても頑張ってくれています。目の疲れをとるためにも、早く寝たり、メディア接触を少なくしたりするなどして、目に優しい生活を送れるよう意識してみましょう。

10月の保健目標 **目を大切にしよう**



10月10日は「目の愛護デー」

タブレットを使うときの注意点



タブレットを使うときは、画面が近すぎると目に負担がかかるので、画面から30cm以上距離を空けて使用しよう。

1時間に1回は目の休憩をしましょう



画面を長時間見ていると目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。遠くを見るなど、目を休めよう。



学校では一人一台タブレット端末が配られ、日常的に授業で使われていますね。ICTの活用が進む中で心配されるのは、みなさんの目の健康、主に視力の低下です。目を守る力も身に付けてくださいね！

眼のストレッチで疲れ目解消！



眼球を上下・左右に動かしたり、目をギュッとつぶってぱっと開いて、目の筋肉をほぐそう。

受診のお知らせ、そのままになっていませんか？

4月の視力検査の結果、B以下の生徒にはお知らせの用紙（ピンク色）を配付しています。受診後は検査の結果を学校に提出してください。

保護者の皆さまへ

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7日（金）メ切）

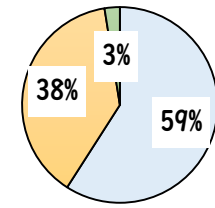
※今まで小学校の色覚検査で、精密検査の対象とならなかった人は再検査する必要はありません。

〈生徒の感想〉

- ・自分で解決できない時は、周りの人に相談するのがいいことを知った。
- ・相談を受けた時は、しっかり聞いてあげたい。
- ・生活リズムを整えることで、ストレスの許容範囲を大きくしたり、日常生活のストレスを減らせたりすることが分かった。
- ・一生の間に4人に1人が心の病気を体験することに驚いた。思春期に増えることも分かった。
- ・心の健康のためにも、十分に睡眠時間をとることが大切だということが分かった。



9月の体重測定結果



- 減った
- 増えた
- 変化なし

9月の発育測定の結果、身長は伸びている生徒が多かったです。しかし、体重が前回よりも減っている生徒が、全体の59%もいました。

ストレスや悩みが大きくなって心がダウンしそうになると、食欲に影響することがあります。食欲がない、食べる量が減った、体重がとても気になるなど普段と違うことがあったら、お家の人や学校の先生など、話せる大人に相談してみてくださいね。

新型コロナウイルス感染症情報

陽性者の療養解除基準が変わりました。

福井県 HP より

有症状の出席停止期間は、**発症から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合**には**8日目から解除を可能**とします。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
有症状	発症日	療養期間(7日間)							解除		
		症状が長引いた場合							症状軽快	+24時間	解除
無症状	検査日	療養期間(7日間)							解除		
		5日目の抗原検査で陰性の場合							検査陰性		解除
濃厚接触者	最終接触	自宅待機期間(5日)						解除			

感染に不安を感じる場合は、抗原キットを配布します。



- ・既に配布している案内を確認し、希望する場合は申込書を学校に提出してください。
- ・備えとして前もって抗原キット配付することはできません。配付後は、学校に陰性の報告があるまでは、出席停止となります。

