

# 保健だより 10月

No. / 年 月 日 学校 保健室

10月は気候的にも寒暖の差が激しいため体調管理には十分に注意をしてください。9月に入り新型コロナウイルスワクチン接種をする人が増え、副反応と思われる症状(腕の痛み、倦怠感、頭痛、発熱など)で来室する人が多くなりました。接種翌日に少しでも違和感がある場合は自宅で休養をしてください。安静が一番のお薬です。加えて、接種当日に副反応の症状が出ず登校する場合でも必ず保護者の方と連絡がつくよう確認をしておいてください。接種後に登校し発熱、倦怠感等の症状で早退する人は少なくありません。

## 1 緊急事態宣言解除ですが・・・油断せず感染対策を

全国的にも新型コロナウイルス感染者数が減少していますが、予測される第6波に備え引き続き感染対策の徹底をお願いします。

- 毎朝皆さんの体温入力状況を確認していますが、2学期が始まり全員の入力を確認できたのは2年1・2・3組の3クラス各1回のみです。  
入力時間 8時 10分 ご協力をお願いします。
- 10月に入り朝晩涼しくなりました。気温の低い日の換気は辛いです。保温機能の優れたブランケットも販売されています。早めの準備をお勧めします。
- 部活について・・・全国的にも部活動を通じ発生したクラスターの事例が多いため十分に注意をしてください。特に近距離での会話、活動終了後の飲食等、不要不急の立ち寄りをせず速やかに帰宅すること。
- 保健室の利用について・・・怪我を除き、体調の悪い人は廊下に設置された検温場所で測定し保健室利用者カードに記入の上入室してください。  
発熱(37.5度以上)で風邪症状や倦怠感のある人は保健室横の相談室で対応します。

## 2 献血バスが来校します・・・・・・ 10月15日(金)

9月に協力者を募ったところ約78名と昨年を大幅に上回る申込を受け付けました。  
(内訳は1学年8名 2学年38名 3学年32名 / 男子11名 女子67名)

密を避けるため3回に分け説明会を行います。

10月13日(水) 1・3年女子 4限終了後 2年女子 12時50分

14日(木) 1～3年男子 12時50分 筆記用具を持参し会議室へ集合

## 3 スクールカウンセラー来校日 予約は健室まで

藤田先生 10月26日(火)  
11月26日(金)

山崎先生 10月18日、25日(月)  
11月1日8日22日(月)



## 4 2学年の皆さんへ

- 希望者のみ、修学旅行前の健康診断を実施します。身体のこと不安のある人は直接保健室まで申し出て下さい。  
詳細については後日予約をされた方へ直接お伝えします。

### 修学旅行前の健康診断の申込は 10月15日(金)保健室まで

- 旅行中も朝晩2回の検温を行います。そのため、一人1台の体温計を準備してください。  
友達同士の貸し借りは禁止です。(都合のつかない方は保健室まで)

## 5 10月10日は目の愛護デー

1年前と比べ2年生24% 3年生34%の人に視力の低下が見受けられました。

目の疲れは頭痛や肩や首のこり、時には目眩や吐き気などの辛い症状を感じることもあります。視力検査B以下の人には受診勧告書を渡しています。眼科を受診してコンタクトレンズや眼鏡の調整をしましょう。(結果報告書は保健室まで)

### 大事な目、あなたは大丈夫？ **ドライアイ**👁️👁️

#### 👁️👁️ ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

#### 👁️👁️ もしかして、ドライアイ？

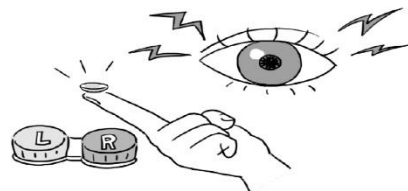
- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



#### 👁️👁️ 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



#### 👁️👁️ 予防方法は？

- ●目が疲れたらひと休み。  
1時間ごとに10～15分休む
- ●テレビやモニター、  
スマホの画面は「目より下」に
- ●コンタクトレンズを  
使っている人は  
定期的に眼科受診を

