

ほけんだより

令和3年10月4日
河口湖南中学校 保健室



10月に入り、すっかり秋らしくなってきました。朝晩の気温の変化が激しい季節ですので、体調管理には十分気を付けてください。また、山梨県を含め、全国の感染者数は減っていますが、安心はできません。今後も感染対策をきちんと行い、コロナに負けない体づくりもしていきましょう。

目の愛護デー 大切な目 普段からケアしてあげてね

☆ PC・コン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。

コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
などに特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらい
濃くて読みやすいものが
オススメだよ！

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

コンタクトレンズ 無理して入れないで！

異物感や目の痛みを感じる時は、
黄信号！ 使用を中止し
眼科を受診しましょう！
保存ケースも持ち歩きましょうね

イタタタ...
ケースがなく
はずせない

もう一度確認しよう！

学校生活のコロナ対策



- ✓ 感染力が強い変異株は、若い皆さんにも感染リスクが高く、重症化の可能性も！
- ✓ マスクを外した瞬間が危険大！
- ✓ 学校内だけでなく、放課後や休日にも感染対策の徹底を！



マスクを外しやすいシーンの例

給食中は会話をしない

着替え中もマスクを

水分補給の後もマスクを

放課後や休日のNGシーンの例

友達の家で遊ばない

友達と会食しない

友達とカラオケに行かない

出典：東京都新型コロナウイルス感染症対策リーフレットより

基本的な感染症対策の徹底を！

正しくしっかりマスクを着用

今まで以上に換気を

人と人との距離に気をつける

3密のいずれも避ける
密集 密接 密閉

マスクを着用していても、話す時間は短く、大声は避ける

体調不良時には、出勤・登校せず、必要な場合は受診を

最近よく耳にするコロナワード

ブレイクスルー感染
ワクチンを接種していてもその予防効果を突破して感染すること

抗体カクテル療法
新型コロナウイルスが増殖するのを防ぐ、2種類の抗体を混ぜ合わせて投与する治療法

