

ほけんだより 10月

緊急事態宣言が解除されても 感染症対策は今まで通り！

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年10月1日)

過去最高を記録した感染者数や陽性率がピークを越え、4回目の緊急事態宣言が解除されました。このまま減少傾向が続けばいいのですが、新たな変異株の出現や、冬に向けて再度流行する可能性もあるので、まだ油断はできません。学校では部活動が再開されますが、「給食以外マスクを外さない」という感染症対策は今まで通りです。校外学習や修学旅行、合唱コンクールなど、様々な行事を控えた今こそ、各自で最大限の感染症対策を徹底していきましょう。



健康チェック表クイズ！

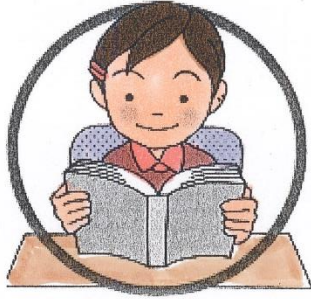
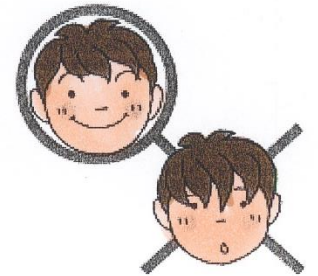
健康チェック表の記入が始まって1年半。「ちょっと頭が痛いけどこれくらい書かなくてもいいか」という人に限って早退するパターンが非常に多いです。いつもと違う症状が少しでもあれば、まずは家で様子を見ることが重要で、登校が可能かどうかを判断するために健康チェック表があるのです。それでは健康チェック表を有効活用できているかどうかクイズで確認してみましょう。

①朝の熱が平熱より1℃以上高い時は？ これくらい大丈夫 登校！ 登校控え 様子を見る A 黒で記入して登校する B 赤で記入して登校を控える	②日曜の昼に発熱したけど夜は平熱。登校はいつから？ 熱が下がれば すぐ登校！ 平熱が24時間 続いたら 登校！ A 月曜の朝から登校 B 火曜の朝から登校	③自分は元気だけど家族が発熱している時は？ 自分は元気だから 登校！ 発熱→検査に なるかも しれないから 登校控える A 自分は元気なので登校する B 解熱するまで登校を控える
④ワクチンの副反応で発熱した時は？ これくらい大丈夫 登校！ 登校控え 様子を見る A 黒で記入して登校する B 赤で副と記入し登校を控える	⑤火曜の朝にワクチンの副反応で発熱、夜に解熱したら？ 熱が下がれば すぐ登校！ 平熱が24時間 続いたら 登校！ A 水曜の朝から登校 B 木曜の朝から登校	⑥平熱だけどいつもと違う症状がある時は？ これくらい大丈夫 登校！ この後発熱するかも しれないから 登校控える A 熱はないので登校する B 家で様子を見る
⑦登校後にいつもと違う症状が出たら学校生活は？ のど痛いけど がまん！ のっ のどが痛いので 見学させて 下さい A 体育も給食当番もやる B 体育見学、給食当番交代	⑧登校後にいつもと違う症状が出たら部活動は？ 頭痛いけど 見学 頭痛いから 帰宅 A がまんして見学する B 帰宅して体調を整える	⑨健康チェック表を忘れたり、なくしたりした時は？ 朝36.8℃ 夜36.9℃ 症状なしです 忘れて しまいました A 口頭で先生に言う B 熱と症状を紙に書いて提出

正解は裏面で確認しよう！

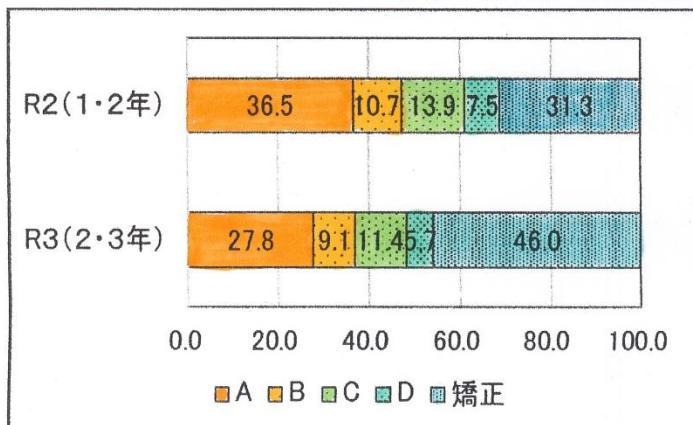
*** 目に優しい生活で視力をキープ ***

気軽に外出できないコロナ下の生活になってから、スマホやゲームの時間が増えてしまった人はいませんか？近くばかりを見ていると、自分では気づかぬうちに視力が低下してしまう場合があります。スマホやゲームは時間やルールを守って、目に優しい生活を心がけましょう。

読書や勉強は明るい場所で 	読書や勉強は正しい姿勢で 	寝転がって読まない 
スマホやゲームは時間を決めて 	30分に1回、20秒以上休憩 	画面から20cm以上離れる 
バランスの良い食事 	8時間程度の十分な睡眠時間 	前髪が目にかからないように 

1日2時間以上の屋外活動（くもりの日の太陽の明るさ）でも視力低下を予防できます！

*** 轟町中視力検査結果 ***



今年度の2・3年生と昨年度の1・2年生で視力検査の結果を比較したところ、視力A（眼鏡不要）の割合が減っていました。また、視力B以下（眼鏡必要）で未受診の人がまだ71.8%もいます。視力が低下すると、黒板をノートに写すのに時間がかかったり、シュートが決まらなかったりと、学校生活で損をする場面が増えてしまいます。早めにかかりつけ医を受診して眼鏡が必要かどうか相談しましょう。また、すでに眼鏡を使っている人も定期的にかかりつけ医を受診しましょう。