



令和3年10月
 国立市立
 国立第一中学校
 保健室

朝晩が少しずつ涼しくなり、空気が乾燥してかぜをひきやすい時期になりました。10月19日の合唱コンクールに向けて練習がスタートしましたが、体調管理を意識して行ってください。寝る時間が遅くなり疲れが溜まっていませんか？疲れを感じたら早めに休むようにしましょう。保健室でも、みんなが元気な姿で合唱コンクールを迎えることができるようにサポートしていきたいと思えます。緊急事態宣言は解除されましたが、不織布マスクの使用を引き続きをお願いします。



10月10日は目の愛護デー 目からも新型コロナウイルスに感染する？

新型コロナウイルスは口や鼻といった粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である『結膜』からも感染する可能性があります。

飛沫感染

感染経路として考えられているのは主に2つ、「飛沫感染」と「接触感染」です。



接触感染

目からの感染を防ぐには、手洗いとアルコールなどで消毒することです。洗っていない手で目を触らないようにしてください。



コンタクトレンズを扱う時も直接目に触れるので、その前後にせっけんで十分に手洗いをするようにしましょう。また、目薬も同様です。目薬はほかの人と共有しないようにします。

10月10日は目の愛護デー、この機会に目を労わり、目に優しい生活を心がけましょう！

がめん め きより 画面と目の距離は30cm

がめん かくど 画面の角度をかたむける

せなかの 背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは…

ぶんつか 30分使ったら、とおみやす 遠くを見て目を休めよう

ゆかりようあし 床に両足をつける

けがを予防しよう！

最近、足や腕、指の骨折をしている人が急増しています。体育の授業や部活動、休み時間などの学校生活中のけがに限らず、休日のけがも多くなっています。骨折をして松葉杖を使用したり、腕を固定していると生活が不自由になります。（私も中学時代、部活動の試合中に足首の骨折を経験しました。）教室移動の時など、友達のサポートがあるととても助かります。困ったときはお互い様！で快くサポートしてほしいなと思います。また、けがを予防するためにすることは、準備体操を怠らないこと、普段から体を動かすこと、運動をするときは安全な場所で行うこと等です。これから修学旅行、職場訪問、校外学習など各学年取り組んでいることがありますから、気を付けて過ごしてくださいね。



学校保健委員会開催しました

毎年、国立一中では学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と一中の教職員で学校保健委員会を開いています。昨年度は集まって開催することは中止しましたが、今年は一度延期し、9月22日に開催しました。緊急事態宣言中でしたので少人数で行い、今年はコロナ禍で行う合唱コンクールや修学旅行などの学校行事について話し合いました。どのようにしたら感染リスクを減らし、少しでも安心して学校行事ができるようにできるかを考えて意見を出し合いました。

日々状況が変わるので先のことはわからないことが多いですが、感染対策の基本は変わらずです。今私たちにできることを取り組んでいきましょう。

7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

