

# ほけん通信

塩竈市立第一中学校  
保健室  
令和4年10月4日

朝晩と涼しい日が多くなってきました。気温差により、体調を崩しやすい時期です。保健室でも、頭痛や腹痛等の内科的症状での来室が増えてきています。学校では引き続き、コロナ禍の感染予防対策も継続して行っています。ご家庭での体調管理にご協力をお願いします。

## かぜ症状があるときの対応について

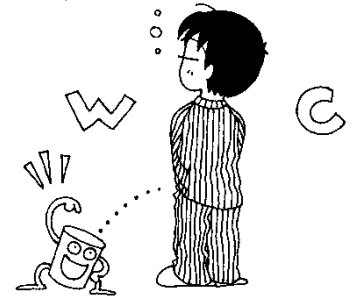
学校では毎朝担任が健康観察を行っています。学校の健康観察で、お子様からかぜ症状（発熱、喉の痛み、咳、鼻水等）の訴えがあった場合は、家庭連絡し早退させた上で自宅での休養や、病院受診を勧めています。ご家庭でも引き続き、朝の健康観察の徹底をお願いします。（かぜ症状のお休みは、出席停止扱いとなり、欠席にはなりません）。

保護者の皆様にも、ご協力をいただくことが多くありますが、よろしくをお願いします。



## 10月26日(水)は尿検査回収日

塩竈市では毎年、春と秋に尿検査を実施しています。今回の尿検査回収日は10月26日(水)です。前日の25日(火)に「ほけん通信」と一緒に尿検査セットを配布しますので、忘れずに提出するようお子様にお声掛けください。



## 10月10日は目の愛護デー



生徒の皆さん向けの  
内容です

ちよつと待って！  
疲れ目のサイン  
出てはい？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

疲れ目解消  
4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。

