

ほけんだより 10月

後期スタート！折り返し地点です。前期にやり残したことはない？



季節の変わり目となりました。前期の後半は、風邪をひいて体調を崩す人が見られました。

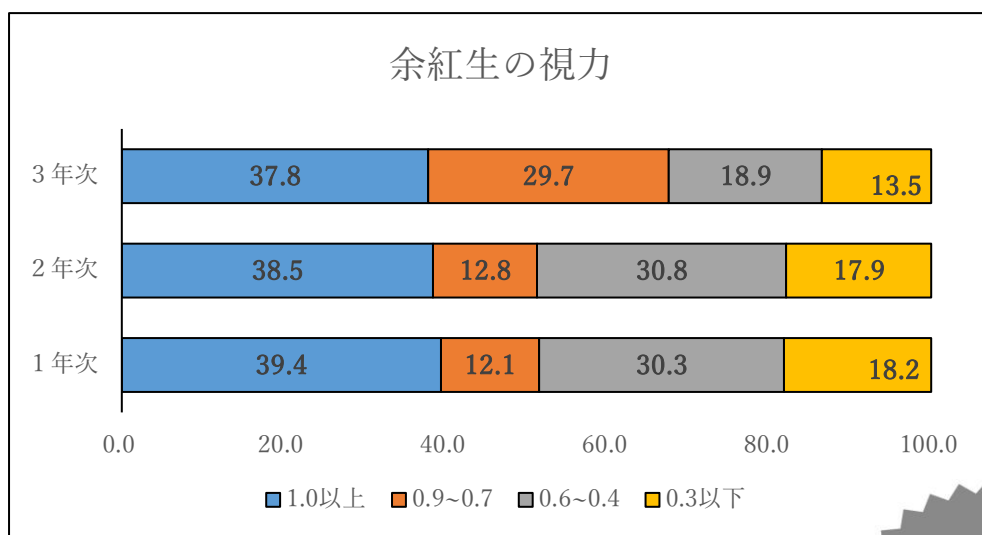
雨が多くなる季節です。朝は晴れていても、帰りに雨が降ることもあります。折りたたみ傘をカバンに入れておくと良いかもしれません。

10月19日(火)からは冬服(ブレザー着用)となります。



10月10日は「目の愛護デー」。本校生徒の目の見え方は、下記の通りとなっています。3年次生は、就職の書類や、運転免許取得に影響することもあり改善傾向にあります。1年次生と2年次生は「0.6以下」の視力の人が多い傾向にあります。

黒板の文字も教室の真ん中でも見えにくい視力です。もしかしたら、目を細めたりしなければ見えないかもしれません。



現在、メガネをかけていても度が合っていないければ、何の意味もありません。

メガネが嫌だな~と言う人も、視力低下の陰に病気が隠れていることもあるかもしれませんので、眼科のお医者さんに診てもらってから、コンタクトレンズの処方をしてもらった方が良いでしょう。(カラコンは目に良くはありません。)





秋にも実は鼻水がズビズビしたり、目がかゆくなる人が多かったりします（ブタクサ・ヨモギなど）。特に鼻水ズビズビの症状は、風邪と間違いやすいので、風邪との区別がつきにくいものです。

明らかに発熱している（花粉症もひどくなると微熱がでることもありますが）場合は、風邪の症状とみて、無理をせず身体の調子を見てから登校してください。

コロナウイルスの感染者数が、減少傾向にあります。まだまだ油断をせずに、気をつけましょう。

その“しんどい”もしかして**空気**のせい？

どうしてかな？

<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐き息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空气中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p>
--	---	---

みんなで協力して空気を入れ替えよう

- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

気温が下がってくると、窓を開けて換気をしなくなりますが、最低でも休み時間ごとに空気を入れ換えましょう。コロナ感染防止でも大事なことです。頭痛や倦怠感の原因にもなります。二酸化炭素濃度計を定期的にチェックしましょう。

保健室からのお知らせ

10月のスクールカウンセラー（楠さん）の来校日は29日（金）です。面談希望者は担任の先生か保健室まで。