保健だより

えがお

川口市立岸川中学校　保健室　令和３年１０月５日発行

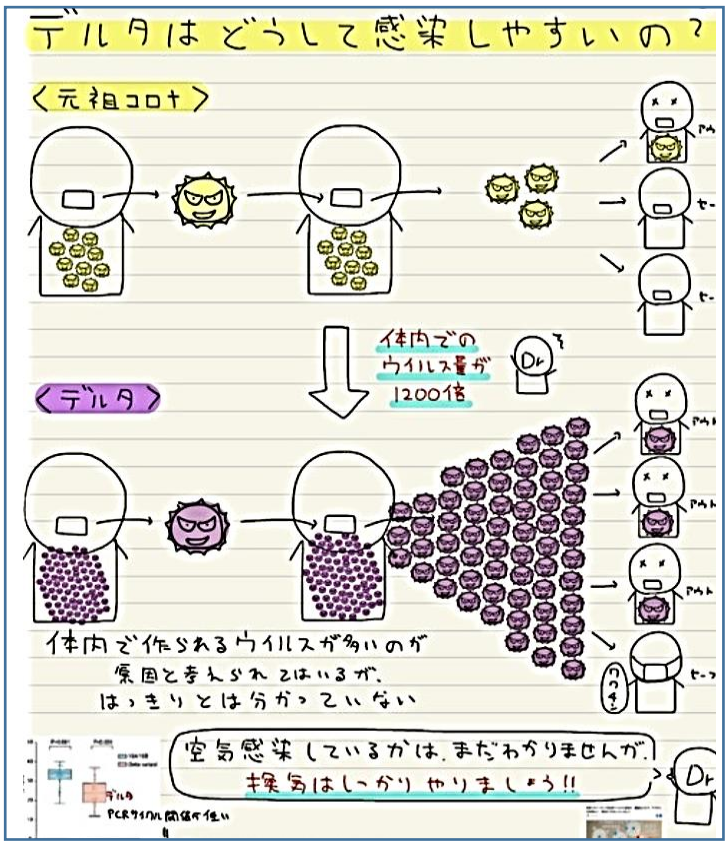
９月３０日で緊急事態宣言は解除されましたが、手洗い・マスク着用・ソーシャルディスタンスの確保は継続しましょう

分散登校は終わるけれど・・・、コロナは終わらない!!

生徒の皆さん・保護者の皆さまへ

引き続き、ご協力をお願いします

- ●登校前の検温・健康観察
- ●マスクの着用・手洗いの徹底
  （マスクは不織布をおすすめします）
- ●自分や家族に、発熱・咳・息切れ・倦怠感（体のだるさ）・味覚異常など、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状があるときは、登校を控える



デルタ株は、今までの新型コロナウイルスと次元が違う感染力です。
ウイルスは、日に日に進化しています。
では、私たちはどうでしょうか？
感染しない方法はみんな知っています。
あとは、どれだけしっかり行えるかです。

これまでの感染対策を変える必要はありません。
変えなければならないのは、１人１人の感染に対する心構えです。

（諏訪中央病院　玉井医師の資料より引用しました）

10月の保健行事

身長・体重を測ります

10月6日（木）　１年生
10月4日（月）　２年生：
※睡眠・朝食・運動・学習・メディアの使用時間など、生活習慣調査も行います。

（希望者のみ）色覚検査を行います

10月13日（水）～22日（金）

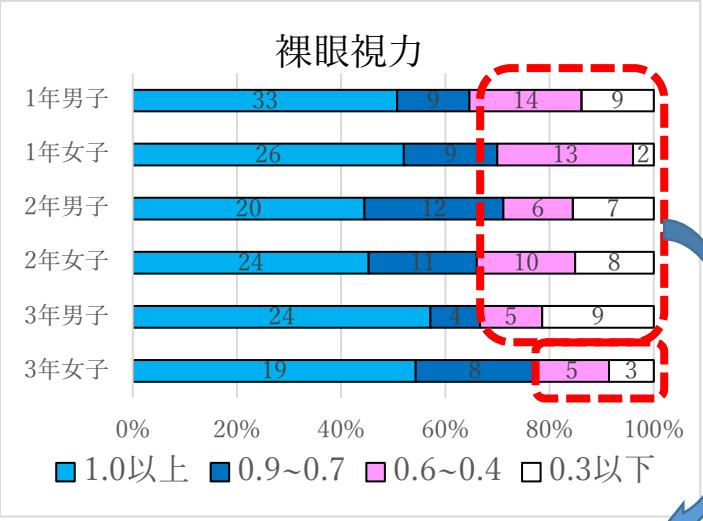
【別紙】「色覚検査について」を10月１日に配布しました。
内容をよくお読みいただき、検査を希望する人は、10月7日（木）までに担任に提出してください。

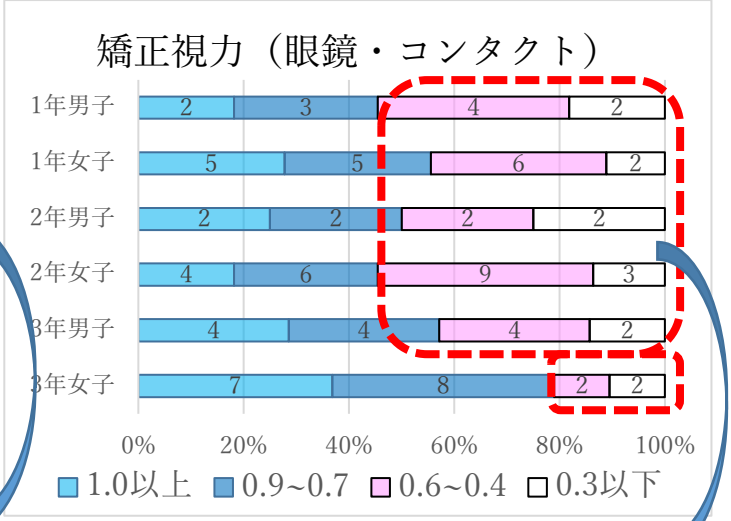
検査は、保健室で１人づつ行います。
結果は、検査終了後に直接生徒に手渡します。

分散登校で生活習慣が乱れたり、運動不足になっていませんか？
徐々に1学期の生活リズムを取り戻しましょう

10月10日　目の愛護デー

岸川中学校視力検査結果（4月）





教室の後ろの席からは、黒板の字がハッキリ見えません！

G!GA パソコンの使用により、目の疲れや視力が低下している人が、もっと増えているかもしれません。

パソコンを使用するときは、**30分に1回、20秒以上、遠くを見て目を休めましょう**

「太陽の光のもとで2時間以上過ごす」ことも、近視の進行を抑える

効果があるとされています。日陰でもいいので、ソーシャルディスタンスを保ちながら、外で体を動かしましょう。（外でゲームはしないでね！）