

ほけんだより

令和2年 10月号
西城中学校保健室 発行



昼間はまだ暑いものの、朝晩はだいぶ涼しくなり、秋風が心地よい季節になりました。秋といえば、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など色々な楽しみ方がありますが、皆さんはどういう秋を過ごしますか？季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、体調を整えて元気に過ごしましょう。



目の健康について考えてみよう！

目は、私たちが生きていく上で必要な情報を得るための重要な器官です。脳に送られてくる情報の約80～90%は、視覚から得られています。目の健康守るために、日常生活でできることを考えてみましょう♪

目の健康のためにできること



目をこすらない



長時間スマホを見ない



前髪が目にかかるないようにする



ものを見る時目を近づけすぎない



明るい部屋で勉強や読書をする



ゲームは時間を決める



栄養バランスのとれた食事



紫外線から目を守る

R2年度★視力検査結果と受診状況



1年生

- 視力B以下の人 11人
- 受診していない人 10人

2年生

- 視力B以下の人 6人
- 受診していない人 5人

3年生

- 視力B以下の人 13人
- 受診していない人 12人

★ 眼科受診完了 第1号の皆さんを紹介します ★

1年生：川満 栄耶さん 2年生：平良 黛稀さん 3年生：平良 真瑠主さん

視力検査後、すぐに眼科受診をしたメンバーです。目の健康に対する意識の高さと行動力がすばらしいですね♪ 今年は、新型コロナウイルスの影響で受診のタイミングが難しいですが、まだ受診していない人は、コロナの流行状況を見ながら早めに眼科行きましょう～！



新型コロナウイルス感染症から身を守るために



マスクは正しく着けよう！



- (1) 鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側から押させて、あごにフィットさせる。
- (2) ひもを耳にかけ、マスクの下側をあごの下までギュッと伸ばします。
- (3) マスクの横にすき間ができるないか、確認しながら全体を覆います。

こんな時は必ずマスクを着けよう！



給食準備・片付け



清掃時間



授業中や休み時間など
校舎内で過ごす時



会話をする時

マスクを捨てる時の注意点



マスクの内側に
触れない



ビニール袋に入れて
密閉する



マスクを捨てた後は
手を洗う

ビニール袋は、各自で準備してください。
マスクは、必ずビニール袋に入れ
てゴミ箱に捨てましょう！



保護者の皆様へお願い

◆ 医療機関や保健所への相談・受診 ◆

* 発熱等の風邪症状がみられる場合は、登校せずに自宅で休養してください。

* 地域の感染レベル2・3の場合は、同居する家族に発熱等の風邪症状がみられる場合も自宅待機です。

* 発熱等の風邪症状が4日以上続く場合は、必ず医療機関や保健所へ相談・受診してください。

【風邪症状とは】・・・発熱（微熱）、咳、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、下痢、吐き気・嘔吐、倦怠感、頭痛、味覚・嗅覚の異常等

《宮古保健所》☎ 72-2420、73-5074 《沖縄県コールセンター》☎ 098-866-2129

◆ 学校への連絡について ◆

次の場合は、必ず学校へご連絡をお願いします。 【西城中学校】☎ 77-4702

* 新型コロナウイルス感染症と診断された場合

* 感染が疑われ、検査を指示された場合

* 濃厚接触者に特定された場合

