

保健だより



令和4年10月17日
四谷中学校 保健室



ついこの間まで暑い毎日だったのに、このところ、急に朝晩冷え込む日が続くようになりました。みなさんの登校姿も上着を着てくる人が増えていますね。体調管理の方はどうですか？今年から標準服の移行期間がなくなったので、自分の体調に合わせて衣服の調節をするようにしましょう。

様々な感染症対策のためには「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」が必要です。今年はインフルエンザの流行も心配されていますので、体調を整えて引き続き感染対策をしてください。

新型コロナウイルス感染症の療養期間、濃厚接触者の待機期間が見直されました

(詳しくは10月13日配布のプリントを確認してください。)

1. 陽性になった場合

- ①症状がある場合 → **8日目から解除**
※発症日(症状が出現した日)を0日として7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合
- ②症状がない場合(無症状者) → **8日目から解除**
※検体採取日0日として7日経過
※5日目に新たに検査し、陰性結果 → **6日目から解除**

症状がある場合は**10日間**、症状がない場合は**7日間**が経過するまでは**感染リスク**があります。療養解除した後も朝晩の検温や健康状態の確認を続けてください。

2. 濃厚接触者になった場合 → 6日目から解除

- いずれか遅い方を0日とする
- ・患者の発症日(無症状の患者は検査日)
 - ・家庭内でマスクの着用、手洗いなどの感染対策を始めた日
- ※同居家族の中で別の家族が発症した場合は、改めて発症日が0日目となる

★引き続き毎日の健康チェックを続け「健康の記録」を持参して登校してください

毎朝の健康チェックを忘れずに!



チャレンジ! 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目との距離は?</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど... よくないところは?</p> <p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>♡ 視力検査に使う、この名前は何?</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>	
<p>★ ゲームやスマホを使うときは?</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<p>♡ トンボの目は何個ある?</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>		<p>B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>	
<p>★ 疲れている目にいいのは?</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切!</p>	<p>♡ 「目〇を下げる」〇に入るのは?</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>A 尻</p> <p>満足して笑う様子を「尻」を表すよ</p>	<p>♡ コンタクトレンズを發明したのは?</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にしよう
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目ががすむ 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

「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいですよ。



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、目の筋肉をほぐそう。



きりとり

ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）

四谷中学校

年 組

（保健日より掲載時の名前の公表について 可・不可）