



能登川高校 保健室発行 R5年10月

- * 「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- * 保護者の方にも読んでいただきましょう。
- * 本校ホームページにも掲載しています。

インフルエンザ流行期に入りました。

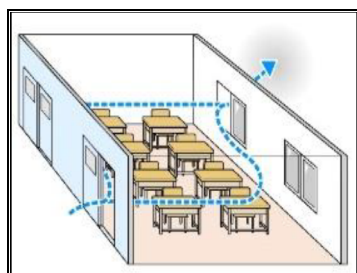
新型コロナウイルス感染症（第9波）と同時流行にも注意！

予防対策の徹底を！

* 体育祭前：要注意！！

感染拡大予防のポイント

- ① 発熱や咳などの症状がある場合は、**登校や外出を控える。早退する。**
- ② 外出後、食事前など、**手洗いうがいを行う。**
- ③ 部屋の対角線上にある2つの窓を開け、**換気する。**（加湿器で乾燥予防も効果的。）
- ④ 十分な休養、バランスのとれた栄養摂取、適度な運動で、**体の免疫力を保つ。**
- ⑤ 流行期やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、**マスクを着用**した方がよい。
- ⑥ **咳エチケットを守る。**（咳などの症状があるときはマスクをする。とっさの咳やくしゃみの際には腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。）
- ⑦ ワクチン接種も効果的。



目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール**※ を覚えておきましょう。……

画面を**20**分以上見たら

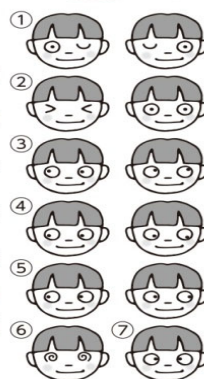


20フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10/20 体育祭(Ⅰ・Ⅱ部):健康面の注意事項

★体調管理をしっかり行おう！

★ケガを防ごう！

- ①当日は、準備体操、ストレッチ、ランニングなどを入念にし、ケガを防ごう。（例：準備不足で肉離れを起こしやすくなる。）特に、リレーに出場する人は、準備期間中に必ずグラウンドに出て走る練習をしよう。
- ②クラスや団対抗で競い合うため、高揚した気分になり、自分のペースを崩しがちです。特に、数種目に出場する人は、しっかり自己管理しよう。周囲の人達も思いやりの心を忘れないで応援をしよう。また、調子に乗ってふざけるとケガをしやすいので要注意。
- ③食物アレルギー、土埃アレルギー、持病のある人、最近身体の調子が悪い人は、特に体調管理に気をつけよう。
- ④新型コロナ、インフルエンザの予防対策を徹底しよう。（手洗い・換気・必要に応じマスク。）
- ⑤天候に応じて、暑さ対策（水分補給・日焼け止め等）や寒さ対策（防寒具・カイロ等）をしよう。
- ⑥前日は睡眠を十分とろう。当日は朝食を食べよう。（低血糖で体調不良になりやすい。）爪（足・手）を切っておこう。（爪が割れてケガをする。）
- ⑦具合が悪くないか、お互い声をかけあい、具合が悪そうな人がいるときは、必ず先生や周りの人に連絡しよう。また、しんどいときには、早めに近くの人に伝える。
- ⑧健康観察（検温等）を行い、身体の調子の悪い人は、無理をせず、欠席、早退、医師受診しよう。