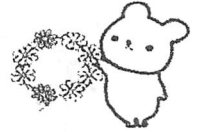


# ほけんだより

令和3年10月7日  
塩竈市立第二中学校

10月に入り、さわやかな心地よい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりました。朝晩は気温も冷え込む日が多くなり、急な気温の変化で、体調を崩している生徒もみられます。

現在、全国的にも新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少傾向ではありますが、まだまだ油断できない状況です。感染の再拡大を防ぐためにも、手洗いなどの感染予防に引き続き努めましょう。



## 季節の変わり目

## 体調管理に気をつけよう



### 対策1 抵抗力強化

睡眠・食事を規則正しくすることが抵抗力を高める上で大切です。  
深夜までダラダラと起きていることなく、今日の疲れは今日のうちにとるようにしましょう。

### 対策2 衣服の調節

気温の変化に応じて上着や下着を調節しましょう。最近ではいろいろな素材のものがあります。自分の生活や体の調子などに合わせて選びましょう。汗の始末なども忘れずに。

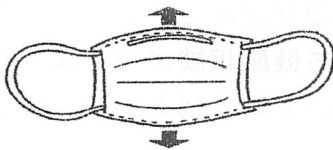
### 対策3 こまめな手洗い

感染症などを予防するためには、こまめな手洗いが有効です。特に外出から帰った時、食事前には石けんを使ってしっかりゴシゴシ20秒以上洗い、流水で洗い流して清潔なタオルでふきましょう。

## おさらいしよう! マスクの使い方

### 着け方 (一般的な不織布マスク)

- ① プリーツ (ひだ) を上下に伸ばし、広げる



- ② 顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす



- ③ 耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる



### 外し方・捨て方

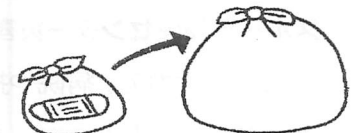
- ① ひもを持って外す



- ② ビニール袋に入れて、口をしぼる



- ③ 袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ



### \*ご家庭へのお願い\*

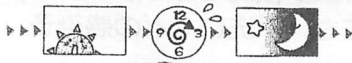
学校でお子さんに発熱、体調不良などの症状がみられた場合には、速やかに保護者の皆様へ連絡し、受診や自宅療養のため下校させるなどの対応を行います。ご家庭では、体調不良の時には決して無理をさせないことや、ご家族に発熱等のかぜ症状がみられる場合にも、登校を控え学校へ連絡をいただきますようご協力をお願いいたします。

10月の保健目標 『目を大切にしよう』

10月10日は **目の愛護デー**

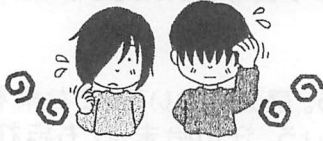
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして  
目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

<保護者のみなさまへ>

☆日常生活の中で、色の見え方に不安を感じることはありませんか？

黒板の見え方には「視力」の問題の他に「色の見え方」の問題もあります。“黒板のチョークの色が見えにくい”や“判断しにくい色がある”など、男子では20人に一人、女子では500人に一人の割合で、色の微妙な違いが分かりにくいということがあります。日常生活にはほとんど支障がないことが多く、自分でも気が付いていないこともあります。

「絵を描くときに色を間違えて塗った」「暗いところで色の判別がつきにくい」など、お子さんの色の見え方で気になることがあるときは、学校でも健康相談ができますし、直接、眼科医へ相談されることをお勧めします。健康相談については、個人情報保護を遵守し、部外秘といたしますので安心してご相談ください。

スポーツ振興センター災害給付申請 ～書類の出し忘れはありませんか？～

学校でのケガで、病院や接骨院で治療を受けた場合には、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の手続きをいたします。該当の生徒には、医療機関で記入していただく「医療等の状況」という書類をお渡しします。ケガをして治療を受けた場合には、担任または部活顧問までご連絡ください。また、「書類を出すのを忘れていた」という場合には、負傷後2年間は申請ができますので、ご確認いただき、早めの提出をお願いいたします。

また、部活動中や学校で起きたケガについては、スポーツ振興センター災害給付制度が優先されるため、塩竈市子ども医療費助成制度は使わないようにお願いいたします。ご不明な点については、担当の養護教諭佐々木までお問い合わせください。