



<10月の保健目標>

目の健康について考えよう

静岡県でインフルエンザが流行しています！

静岡県では、インフルエンザの流行期に入ったと報告がありました。本校も、インフルエンザに罹患した生徒が出てきています。また、9月は発熱やのどの痛みなどの風邪症状で欠席する生徒も多かったように感じました。新型コロナウイルス感染症の影響で、感染症対策を強化していた年は、インフルエンザに罹患することもあまりありませんでした。そのため、インフルエンザウイルスへの免疫力が低下しているとも考えられています。2学期は、3年生にとっては進路、1・2年生にとっては部活動の大会やコンクールなど、大切な時期となっています。一人一人が感染症対策を心掛け、流行を防ぎましょう！

- ◆ 体調が優れないときは、無理をして登校せずに自宅で安静に過ごす。もしくは、受診する。
- ◆ 手洗い・うがい・手指消毒をこまめにする。
- ◆ 教室や部室の換気をこまめにする。
- ◆ 部室など、密になる空間に長居しない。
- ◆ 咳や鼻水が出るときはできるだけマスクを着用する。咳エチケットを守る。
- ◆ 回し飲み・回し食を避ける。

インフルエンザ・新型コロナに罹患した場合は、学校にご連絡ください！

インフルエンザや新型コロナに罹患した場合は出席停止となります。出欠席の管理の参考とするため、罹患した場合は、経過報告書の提出をお願いいたします。

【インフルエンザの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、
かつ、解熱した後2日を経過するまで

【新型コロナの出席停止期間】

発症した後5日を経過し、
かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

経過報告書とは？

- 出席停止期間中の健康状態を記録する書類です。原則、保護者が体温等を記録してください。登校再開時に、その書類を持って登校し、担任へ提出をお願いします。
- 経過報告書は学校のホームページからダウンロードすることができます。そちらを印刷して、体温等を記録してください。印刷できない場合は、学校に取りに来ていただくか、同様の内容を別紙に記録し、学校に提出してください。
- 病院によっては、受診時に経過報告書（もしくは罹患証明書）を発行してくれる場合があります。その場合は、そちらの様式をお使いください。
- 経過報告書の発行、登校再開にあたって、再度医療機関を受診する必要はございません。

「インフルエンザ経過報告書」「新型コロナウイルス感染症経過報告書」の
ダウンロードはこちらから（下田高校ホームページ・保護者の皆様へ）



ドライアイ・視力低下が防げるかも！？ ギュッ！パッ！体操

<ギュッ！パッ！体操のやり方>

1. 目をギュッと閉じて 10 秒間キープ
2. 目をパッと大きく開いて上を見て 10 秒間キープ
3. 目をギュッと閉じて 10 秒間キープ
4. 目をパッと大きく開いて右を見て 10 秒間キープ

「ギュッ！パッ！」を4方向で繰り返す



目の表面に潤いを与え、目の周りの筋肉をほぐしましょう！勉強等のすき間時間に1日2〜3回やるだけ！視力が回復するかも！

10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人が増えていきます。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



タブレット学習の姿勢に注意しましょう！

リフレッシュの時間以外でも、勉強等でスマホやタブレットを使用することが多くなってきました。スマホやタブレットを使用する際は姿勢に気をつけて、目や身体への負担を軽減しましょう！「20ルール」と言って、画面を20分見たら、20秒間、20フィート(6m)離れた場所を見ることが推奨されています。



画像：児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック(文部科学省)

……保健室のヒトリゴト…… 最近の感動した話です。車で通勤中、小学生が横断歩道を渡ろうとしていたため停車しました。すると、その小学生は手を挙げて小走りでも渡った後、足を止めてこちらに身体を向け、丁寧に挨拶をしてくれました。その小学生にとっては何気ない行動なのかもしれませんが、その丁寧さに、とても幸せな気持ちになりました。このように、何気ない言動が誰かの心を動かすことがあります。丁寧の積み重ね、礼儀の大切さを、あの小学生さんに改めて教わったような気がします。皆さんも、何かこだわっている「丁寧」があるのなら、それは妥協せず続けてくれたら嬉しいです。