



令和5年12月5日
大泉町立西中学校
保健室

日に日に寒くなってきて、いよいよ冬がやってきました。

教室では、常時窓を少し開けて空気の入れ換えをしながらの授業が続いています。教室が肌寒く感じることもあります。各自で衣服の多めに着たり、下着を着たりして、体を冷やさない工夫をしましょう。休み時間は、窓を多めに開けてきれいな空気で脳をリフレッシュさせましょう。空気の汚れは頭痛の原因になります。



インフルエンザ A 型 が流行しています

11月中に学級閉鎖や学年閉鎖が続く、インフルエンザ A 型の感染者が増加傾向にあります。せきがつらい・のどが痛い・頭痛がするなど体調不良を訴え、早退した生徒がインフルエンザに罹患していたことが多くありました。体調がいつもと違うな・・・と感じたら無理をせず休みましょう。高熱が出た場合は医療機関を受診し、検査を受けるようご協力よろしくお願いします。

空気が乾燥し、感染症が流行しやすい時期です。基本的な感染症対策を心がけましょう。

泡で撃退!



ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

はっしょうび 発症日を入れてね。 とうこうさいかいび 登校再開日 はやみひょう 早見表 げんき 元気 かいふく 回復								
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
しんがた 新型コロナ	★	しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいかい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいかい 登校再開		
	★	★		しょうじょうけいかい 症状軽快	しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいかい 登校再開	
はっしょう 発症 おな 基本 「発症日を0日目として5日を経過するまで」								
インフル	★	げねつ 解熱				とうこうさいかい 登校再開		
	★		げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
	★		げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開	
	★				げねつ 解熱			とうこうさいかい 登校再開

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

群馬県全体で視力低下がみられています

11月29日（水）の上毛新聞に群馬県の中学生の視力1.0未満の割合が「64.7%」で過去最も悪い結果になったという記事がありました。原因として、生活の中で、スマートフォンやタブレットの画面を長時間見続ける機会が増えてきたためだと考えられます。

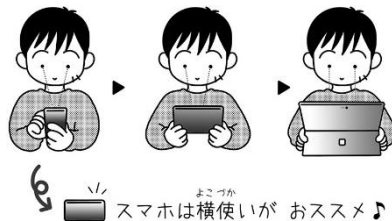
西中でも近視（きんし 近くのものはははっきり見えるが、遠くのものががぼやけてみえる）の生徒が多くいます。近視はたとえ軽度でも緑内障や網膜剥離などの目の病気にかかるリスクを上昇させることがわかっています。そして視力はほとんどの場合、よくなりません。近視にならない・進行させないよう目を大切にした生活を送るようにしましょう。

近くを見ているとき、目の筋肉はとても頑張っています。疲れた目を休めてあげる方法は遠くを見ることです。30分に1回はぼ～と遠くを眺めるようにしましょう。

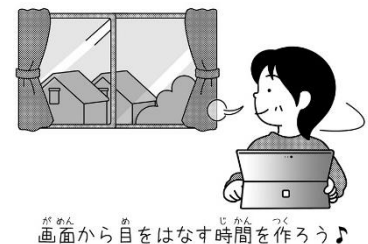
明るい部屋で。



できるだけ 大きな画面で。



時々、遠くをながめる。



睡眠週間始めます！

12月5日（火）～12月18日（月）まで保健委員会の活動で睡眠週間を行います。2週間睡眠日誌を記入する期間を設定しました。

自分の睡眠習慣を客観的にみることにより、睡眠習慣を見直すきっかけになります。

睡眠週間を通して健康について考えてみませんか？

1週目は普段の生活でかまいません。就寝時間・起床時間を記入してください。

2週目は1週目で見つけた課題を改善できるよう、目標を設定します。

自分が立てた目標が達成できるような1週間を送ってみましょう。

保護者の皆様へ

成長期にある子どもたちにとって睡眠はとても大切なことです。

可能な限り睡眠時間を確保できるよう、ご家庭でも気にかけていただけると幸いです。ご理解ご協力をお願いします。