

2021年10月15日

# 保健だより 10月



日出学園中学校・高等学校 No.206

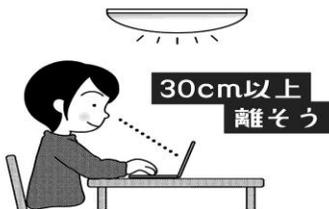
今週に入ってから、朝と夜は肌寒いと感じる日が増え、日中は秋らしく過ごしやすい気候が続いています。朝、みなさんが登校してくる姿をみていると冬服をきている生徒が少しずつ増えているようにも感じます。毎年、季節の変わり目は気温差などで体調を崩す人が多いです。10月は制服の移行期間ですので、事前に天気を確認して夏服と冬服を選択し、さらにセーターやベストなどで調整しましょう。

来週は中間テストがあります。効率的に勉強ができるように、勉強と休憩の時間や内容を意識しながら学習を進めていきましょう。休憩に関しては、1時間毎に5~10分休むだけでも、目を休ませたり、リフレッシュしたりすることはできます。目元を温めたり、好きな飲み物を飲んだり、1曲だけ好きな音楽を聞くなど自分に合った方法を探してみましょう。

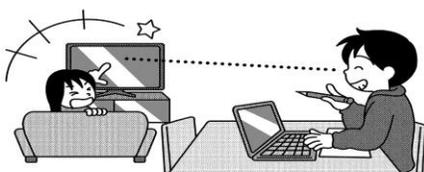
## 10月10日は目の愛護デー

文部科学省の2019年度学校保健統計調査によると、全国の裸眼視力1.0未満の児童生徒は増加傾向にあり、小学校34.57%、中学校57.47%、高校67.64%と、いずれも過去最多でした。なお、2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、地域や学校によって例年とは検診時期が異なるため単純比較はできないようですが、小学校37.52%、中学校58.29%、高校63.17%という数値となっています。日本ではGIGAスクール構想の推進から今後、更なる近視の増悪が予測されます。みなさん自身が目の健康や環境について学び、目に優しい生活を心がけましょう。

明るい部屋で



1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう



1人1台!?

タブレットも

スマホも

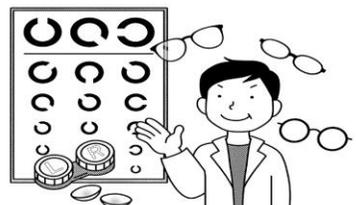
生活習慣を

目に優しい

移動中はまわりの景色も  
楽しんで



定期的に眼科医の  
指導を受けよう





## 引き続き新型コロナウイルス感染症対策の徹底を！！

10月1日より緊急事態宣言が解除され、日出学園中高も感染対策を徹底した上で通常の授業・部活動が開始となりました。引き続き基本的な感染症対策「三密の回避」、「換気」、「マスクの着用」、「毎日の健康観察」の徹底にご協力ください。



### ・【健康観察・検温入力の徹底】

残念ながら、朝の段階でクラス全員が健康調査の入力を終えているクラスはほとんどありません。現在、担任・副担任の呼びかけにより下校までには一定のクラスが入力を終わるといった状態です。

きちんと健康観察をしてから登校してくれていると思いますので、朝、検温をした流れでそのまま入力するなどの習慣を身につけてください。

登校する・しないに関わらず、毎朝、必ず全員が入力をしてください。



### ・【無理せず登校を控える】

基本的には生徒本人・同居している家族が「発熱・頭痛・咳・咽頭痛・鼻水・倦怠感などの風邪のような症状」がある場合、医師や保健所の指示等でPCR検査や抗原検査を受ける予定・結果待ちの場合、検査結果が陽性だった場合は、登校を控えてください。生徒本人・同居している家族がワクチン接種後に同様の症状が出た場合も、登校を控えてください。

10月に入ってから、以下のような状態で保健室を利用し、早退する生徒が目立つようになってきました。少しでも早く体調が回復するように、無理せず登校を控える、症状が連日続くような場合は医療機関へ相談をしてみてください。

- ・朝から、または通学中に調子が悪かったけど、熱がなかったからとりあえず学校に向かった。しかし、教室には行くのが心配・身体が辛いから保健室に登校した。
- ・37.0℃は超えないが、学校で体調が悪くなり連日保健室を利用している。原因が分からないまま医療機関への相談はしていない。
- ・前日にワクチン接種をして夜に発熱していたけれど解熱剤を飲んで休んだら、朝には熱が下がり、少し頭が痛いくらいだから登校した。

### 保護者の皆様へ～新型コロナウイルス感染症における療養報告書の提出について～

2学期に入り、ワクチン接種当日や翌日以降の体調不良で休む人が増えてきています。療養報告書の提出はワクチン接種に関連する症状で休む場合も含めて登校再開の日にならざる前に必ずご提出ください。なお、ワクチン接種当日に休む場合は必ず事前に担任にお申し出ください。接種当日の休みは書類の提出が不要です。また、報告書についてですが、療養期間や体温・症状などの記入漏れが多くなっていますので、ご提出前に今一度、内容をご確認ください。単日、連日休みの場合は1枚の用紙で、複数日休み、その間に登校した日がある場合は、用紙を分けてご提出ください。枚数が多くなくても構いませんので、よろしくお願いいたします。