



修学旅行やフィールドワーク、遠足など大きな行事が終わりました。今月は、30日（金）に体育大会もあります。元気に参加できるよう体調管理に十分気をつけてほしいと思いますので、ご家庭での御協力をお願いします。

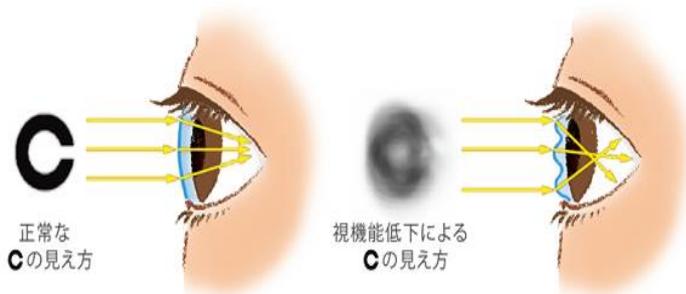


10月健康安全の日 「ドライアイを予防しよう」

ドライアイとは

ドライアイによる視機能低下の例

涙を分泌する働きが低下して、目の表面が乾燥した状態をいいます。生活環境の変化により、日本では、ドライアイの症状がある人が急増しています。



ドライアイの原因

「3つのコン」が三大要因

パソコン・エアコン・コンタクトレンズは、ドライアイの三大要因です。

パソコン

画面を見ているとき、まばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。

エアコン

空気を乾燥させたり、風が目にあたったりして涙が蒸発します。

コンタクトレンズ

涙が目の表面に広がるのを防ぎ、まばたきするとレンズとの摩擦で目が傷つきやすくなります。

ドライアイチェック



- | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目が重たいと感じることが多い |
| <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> わけもなく涙が出ることもある | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボ、ゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 白っぽい目やにが出る |

**5つ以上にチェックがついたら、ドライアイの可能性が 있습니다。
心配な症状があれば、眼科医に相談してみましょう。**

新型コロナウイルスとインフルエンザ予防を

インフルエンザが心配な季節になり予防接種も始まりました。今年は新型コロナウイルス感染も心配なため、「新しい生活様式」を今一度確認しておきましょう。



(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
 - 家に帰ったら**まず手や顔を洗う**。
 - 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）**
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



視力・歯科・聴力 受診は終わりましたか？

医療機関への受診が必要な生徒には、「検査結果のお知らせ」を通知してあります。受診や保護者の確認が終わったら、「検査結果のお知らせ」に押印をして学校に提出してください。学校生活で注意することがあれば、学級担任や養護教諭に御連絡ください。

<今後の検診予定>

- 10月15日（木）耳鼻科検診 支援・3年・2年1組2組
- 10月22日（木）耳鼻科検診 2年3組4組・1年
- 11月25日（水）内科検診 1年
- 12月2日（水）内科検診 3年
- 12月9日（水）内科検診 2年

欠席して検診が受けられなかった場合は、学校医のクリニックに行って受検してもらいます。

スクールカウンセラー来校日 * 希望があれば学級担任・養護教諭まで御連絡ください。

10月22日（木） 11月5日（木） 11月12日（木） 11月20日（金）