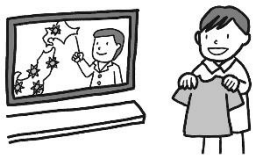


ほけんだより 10月

2021年10月1日(金)
枚方市立中宮中学校 保健室



暑い季節が終わり、ようやく過ごしやすい気候になってきました。「秋になったな」と感じる人がほとんどなのではないでしょうか。日中と朝夕の気温差が大きい頃でもあります。衣服を調整するなどして、体調管理を心がけましょう。

10月10日は“目の愛護デー”^{あいご} タブレットのある生活が当たり前になったけど…??

がめんめきより
画面と目の距離は30cm

がめんかくど
画面の角度を傾ける

せなかの
背中を伸ばす

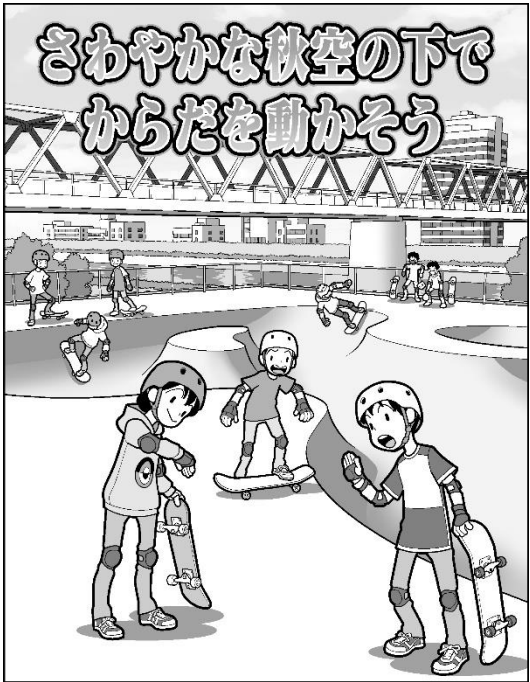
ゆかりょうあし
床に両足をつける

しりうし
お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは…

ぶんつか
30分使ったら、と
遠くを見て目を休めよう

寝る前の1時間内は、タブレット端末（スマホやiPadなど）の使用を避けましょう。



違っているところは7か所！全部見つけてね

気温差・乾燥も気になる季節…イベントも盛りだくさん 感染症対策は緩みなく続けていきましょう

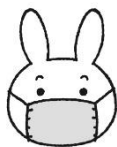


■ 毎朝の健康観察



土日や自分が休む日でも、毎朝タブレットに体温・体調を入力して報告してください。
※ 風邪症状（発熱、のど痛や咳など）がある場合、（自分や家族の）体調不良の場合、
（自分や家族が）PCR 検査を受ける場合、ワクチン接種を受ける場合などは、タブレット
にそのことを入力し、お家で休んでください。

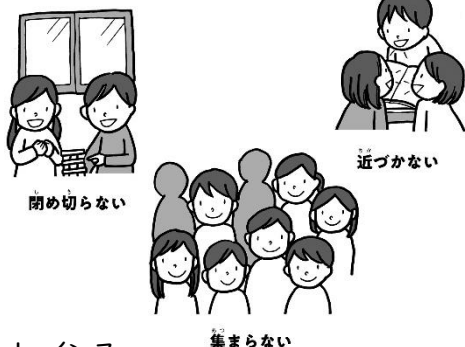
■ マスク・手洗いによる予防



一般の人が身に着けるマスクとしては、不織布のマスク（鼻までおおわれた状態）が一番
効果が高いという検証結果が出ています。人によっては、感覚過敏でつけられなかったり、息
苦しさ・圧迫感を感じたりする場合もあるので、自分にあった素材・形状のものを見つけて、
積極的な手洗いとともに、できる範囲で実施してください。

■ 3つの「密」を避ける

一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。特に、
人と人の距離は十分に保ってください。
おしゃべりする時間は出来る限り短くし、大声は避けてください。



■ 公的機関の情報を確認



SNS(個人の YouTube や TikTok、インス
タなど)や周りの人からの情報の中には、デマや
噂、不安をあおるだけのものもあります。首相官
邸、厚生労働省、文部科学省、国立感染研究所
などの公的機関がホームページ等で提供する正
確な情報を入手し、冷静な行動をとってください。



保護者の皆様へ 11/8に1年生※を対象にモアレ(脊柱側弯)検査を実施します

脊柱側弯症とは、背骨が横に曲がり、ねじれてしまう病気で、自覚症状がないまま進
行するため、発見が遅れがちで、重症化することもあります。早期に発見し重症化を防
ぐために、なるべく全員に受けてもらいたい検査です。

月曜日(4日)に受検確認用紙を配布いたしますので、受検を希望しない場合は木
曜日(7日)までに、学級担任へご提出ください。

※他市転校生・経過観察の2・3年生も対象です

