

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和3. 10. 7 【第5号】

夏のように暑い日がある10月の初めですが、保健室から見える木々の葉は赤や黄色へと日に日に変わり、10月の秋の気配を感じます。

さあ、これからは、修学旅行・宿泊学習・遠足・コーラスフェスティバル・試験等、3年生は高校受験があります。

どれも、健康な体で取り組みたいですね。

緊急事態宣言は解除されましたが、感染症予防の取り組みは続行中です。

できることを一つ、また、一つと積み重ねて行動し、毎日元気に過ごすことに繋がっていきましょう。

新しいスタイル(行動・考え方)は、未来プラスへ

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、これまでの「当たり前」「常識」と思っていたスタイル(行動・考え方)が、感染症予防を考えた「新しいスタイル」へと変わってきています。

新しいスタイルは慣れてきたこと、意識しないとつい忘れちゃうこと、いろいろだと思いますが、「継続は力なり」。続けていくと新しいことも、慣れてできるようになりますよ。

予防しながら、活動をする。そして、活動経験がプラスの未来につながっていく新しいスタイル。自分に取り込んでいきましょう。

時代は、変わって
いくもの。
状況を見て、自
分で考え、変化に
対応できる人に、
なっていこう。

- ・ソーシャルディスタンス
 - ・会話の時はマスク
 - ・手指消毒
 - ・黙食
 - ・体調管理
 - ・体温測定
 - ・換気
- ↑ 昨年から浸透してきたスタイル ↓



家族が自分のすぐ近く
にいて歯みがきをする時など
は、裏面のリーフレットを参
考に新しい歯みがきマナー
をしていきましょう。



新スタイル



- ・口を閉じて歯みがき
- ・だまって歯みがき
- ・手で隠しながら歯みがき など

うがいはマイコップで(学校の歯みがきでは、マイコップ持参を勧めています)



👁️ あなたの視力、見え方はどうですか？ 👁️

近視は、一度発症すると17歳ごろまで進行が止まらないそうです。

<近視を防ぐポイント>

- 眼を本などから30cm以上離す
- 20分に1回、
20秒以上、
20feet (6m) 遠くをながめる。

3つの20



パソコンやスマートフォン画面を見ていると、20分があっという間に過ぎていませんか？

タイマーや、集中と休憩のタイミングが分かるポモドーロタイマー音楽を流す等がおすすめです。