

ほけんだより



勝田二中 NO.7
R3.12.2発行

2021 年も残すところあとわずかとなりました。朝晩はだいぶ冷え込むようになり、空気もかなり乾燥しています。

コロナ禍になって以降、毎日マスクは欠かせず、そして石けんで念入りに、かつすみずみまで手を洗うようになったのではないのでしょうか。もちろん、手を洗う回数も増えたことと思います。また、以前は日常で手指消毒をする機会はほとんどありませんでしたが、今では毎日のように、必ずどこかで消毒しています。報道によると、今冬はインフルエンザが大流行するという予測もあります。ノロウイルスも流行しやすい時季です。新型コロナウイルスの新たな変異株も心配です。さまざまな感染症にかからないよう、引き続き予防対策を心掛けたいと思います。

〈今月の保健目標〉

いろいろな感染症に
気をつけて生活しよう



◆◆今年の治療は、今年のうち…◆◆



12 月、1 年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、塾、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま後回しにしているませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ冬休み前には受診しましょう。軽症なら年内あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

とくに 3 年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわただしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療のチャンス。未受診・未治療のまま臨むことなく、万全の状態での入試に臨めるよう準備を整えましょう。



一人一台デジタル端末の時代



自分の目の健康を意識していますか？

授業でタブレットを使う場面が増えました。そこで懸念されるのは、近視の増加です。テレビやゲーム機に加え、近年はスマートフォンも普及し、目への負荷は高まるばかり。専門家は、こまめな休憩や屋外での活動呼びかけています。デジタル端末を使うときの健康面のポイントに注意して、自分の目を大切にしましょう。

●●タブレットを使うときの注意点●●

- タブレットを使うときは姿勢よく
 - ・目を **30cm以上** 離そう
- 30分に1回はタブレットから目を離す
 - ・30分に1回は画面から目を離して、**20秒以上** 遠くを見よう
- 寝る前にはタブレットは使わない
 - ・寝る 1 時間前からは利用は控えよう
- 自分の目を大切にする
 - ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしよう

保護者の方へ

このたび、ひたちなか市教育委員会では、生理用品を用意することが困難なお子さんに対して、必要に応じて生理用品を支給する「ほっとスマイルプロジェクト」事業を始めました。保健室でお渡ししますので、お困りの際は、お子さんに保健室に行くように話してください。

