

# ほけんだより



令和2年10月9日  
市川市立第四中学校保健室

朝晩、涼しくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩す人が多くなります。気温に合わせて服装を調節したり、睡眠不足にならないようにして、健康管理につとめてください。

市川市では、現在も新型コロナウイルス感染症が流行しています。こまめに手洗いをし、予防を心がけましょう。



## 正しい姿勢で目を守ろう！ 集中力&やる気も UP!

勉強するときに

背筋は  
まっすぐ

手元に影を  
つukらない

ノートと目は  
近づけすぎない

机と体の間はこぶし  
一つ分あける

いすに深く  
腰かける

7月に実施した視力検査では、「視力が下がった〜」という声が多く聞かれました。勉強する時の姿勢や部屋の明るさに気をつけることで、視力低下を防ぐことができます。

また、勉強やゲームを長時間続けていると、目の筋肉がずっと緊張した状態となるため、遠くの景色を眺めたり、目を閉じたりして筋肉をゆるめましょう。

### 見え方の ABCD

#### A [1.0 以上]

一番後ろの席からでも黒板の文字がよく見える。

#### B [0.7~0.9]

後ろの席でも黒板の文字がほとんど見える。

#### C [0.3~0.6]

後ろの席では黒板の文字が見えにくい。

#### D [0.2 以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえない。

### 【健康診断等についてのお知らせ】

- 尿検査の予備日は10月20日(火)です。容器がない人は保健室にとりに来てください。
- 1年生の心電図検査は令和3年2月9日(火)の予定です。
- インフルエンザの予防接種を受ける場合は、接種ができるかどうか事前にかかりつけ医に問い合わせしてみてください。(接種の優先順位やワクチンがあるかどうか等)

# 新型コロナウイルス感染症と共に その2

新型コロナウイルスは、インフルエンザなどのように、誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。高齢の方、小さなお子さん、治療を受けている人、医療従事者、日常生活を送っている人等が、それぞれの場所で感染が拡大しないように頑張っています。

下の資料は、日本赤十字社が作成した「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」から一部抜粋しました。新型コロナウイルス感染症には「3つの顔」があるそうです。3つの顔を理解し、3つの顔にふりまわされないで、冷静に予防対策を行っていきましょう。

3つの“感染症”は つながっている

ひとりひとりが気を付けないと ワタシはこうやって力をつけていくよ…

1

ウイルスがもたらす 第1の“感染症”は 病気そのものです

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

2

ウイルスがもたらす 第2の“感染症”は 不安と恐れです

このウイルスは見えませんが、ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。それらは私たちの心の中でふくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬間に人から人へ伝染していきます。

3

ウイルスがもたらす 第3の“感染症”は 嫌悪・偏見・差別です

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人の信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

4

## 【With コロナ ～学校の新しい生活様式から～】

◎集団感染が確認されたケースで共通するのは、3つの密が重なっている場合です。

- ①換気の悪い密閉空間 → 窓や戸が開いているか、風が通っているか確認
- ②多くの人が密集している → 手を伸ばして届く範囲に大勢いないか確認
- ③近距離での会話や発声 → 大声での会話や歌声は聞こえていないか確認

※マスクを着用しましょう。

◎十分な睡眠、栄養バランス、適度な運動を心がけ、抵抗力を高めましょう。