

ほけんだより

大阪府立鳳高等学校保健部 2021.10.26 (火)

寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。日々の健康管理を心がけましょう。新型コロナウイルス感染症は最近すいぶん落ち着いていますが、予防対策は、社会生活が戻ってきた中で、どうしても緩んでしまつともあります。再確認をしてください。

10/10 目の愛護デー

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



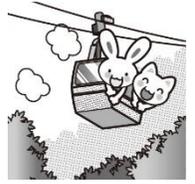
◆後期生徒保健委員さんへ…十一月一日(月)緑化活動を行います。予定を！

*心臓・尿検査・歯科・視力・聴力の受診のおすすめを、夏休み前に配布しました。受診・検査・治療等の終わった生徒は保健室に報告書を持ってきてください。

教室の換気を！ 気温が下がってくるこれからの季節は、部屋の換気がおっくうになってきます。毎休み時間に必ず窓を開けて換気をしてください。さむ〜いと嫌がらないで！食堂にはCO2濃度計を設置しています。換気の参考にしてください。

2年生野外活動参加のために！！

2年生は11月10日より野外活動の予定です。保健部から、健康で安全に参加するために、大切なことを連絡します。よく読んで準備をしてください。（しおりにも書いてあります。）



1. 野外活動に出発するまでの過ごし方

- ① 出発の2週間前からは、特に健康管理に努めてください。
- ② 朝の検温は習慣化していると思いますが、この2週間については、毎朝検温・健康観察を行い、健康カードに記録をしてください。
- ③ 学校生活・家庭でも、マスク・手洗い・蜜を避ける・換気など、感染症対策を怠らないでください。出発直前に体調を崩した場合は、参加は取りやめてください。

2. 野外活動中

- ① 朝と夕食前の2回検温・健康観察を行い、健康観察カードに記録してください。
- ② 発熱（37.5度以上もしくは平熱より1度以上高い場合）または体調不良がある場合は、速やかに教員に申し出る。発熱や体調不良をこれくらいは・・・と軽く考えないで、早めに申告してください。

ホテルでは直接看護師さんのところに行かないこと。けがをした時や体調の悪い場合はまず担任か近くにいる教員に申し出てください。

- ③ 移動中はマスクをつけ、電車やバスの中でのおしゃべりは控えめにする。飲食も最小限に。
- ④ 食事中は会話をしない（黙食！）。
- ⑤ ホテルの部屋の中でも会話をするなら、マスクをする。
- ⑥ 部屋はこまめに換気をする。
- ⑦ 密にならないよう、ソーシャルディスタンスを保つ。
- ⑧ お土産などはあれこれ触らず、短時間で見て選ぶ。
- ⑨ 使用済みのマスクは袋に入れて各自持ち帰る。



3. 持ち物について

- ① 健康保険証
- ② 体温計（友人と貸し借りはしない：持参できない場合は、事前に担任に連絡してください。）
- ③ 健康観察カード
- ④ マスク（10枚くらい：多目に持っていくこと）使用済みのマスクを入れる袋
- ⑤ ハンカチ・タオル（手洗いをこまめにするために）
- ⑥ 喘息・頭痛・腹痛・既往症などで常用している薬、酔い止め薬など（学校からは内服薬は持参しません。生徒間の貸し借りは厳禁です。）薬は旅行日数分より少し多めに持参すること。
- ⑦ その他、アルコール消毒薬など感染症対策として必要であれば、各自持参してください。

信州は初冬です。

4. 食物アレルギーについて

ホテルでの食事の際、食事に使われる成分はすべて表示されています。

食物アレルギーのある生徒は、しっかり確認し、自分で判断して食事すること。

もしも、症状があらわれたときは、至急、近くの先生に連絡をしてください。