



令和2年10月2日 厚木市立依知中学校

9月に入ると、急に秋の涼しさを感じるようになりました。過ごしやすい季節を迎え、学習も集中してできそうですね。朝の検温も慣れてきたのか、検温忘れが減ってきました。10月に入りましたが、9月の検温表は家庭で保管をお願いします。



10月10日は「目の愛護デー」

## 知っておきたい IT眼症

IT眼症とはスマホなどIT機器を長時間使ったり、体に良くない使い方をして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

### 《症状》

#### 目

- ・ぼやけて見えにくい
- ・ものが二重に見える
- ・目が重たい
- ・目が乾く（ドライアイ）



#### 体

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・肩や首などのコリ、痛み、しびれ



#### こころ

- ・イライラする
- ・不安、気分が沈む
- ・さまざまな心の病気にも・・・

長い間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態になります。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてこころにも不調が起きてしまいます。

防ぐためには、原因となるIT機器を断つことです。しかし、これはなかなか難しいです。そこで、「3つの50」を心がけましょう。

- IT機器は
- ① 50cm以上離れて見る。
  - ② 50cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定をする。
  - ③ 連続で使用するのは50分以内にする。

その他、遠くを見てリラックス。目の筋肉をほぐしましょう。

身近にあるIT機器： スマホ・テレビ・ゲーム・パソコン




## 8. 9月の保健室

学校に来て、体調が悪い、体温が高い、けが等で養護教諭がかかわった生徒

	8月	9月
外科的	7人	28人
内科的	37人	35人

8月は、熱はありませんが、体調が悪くなる生徒が多くいました。頭痛も多かったです。9月に入ると、授業や部活でのけがが増えました。大きなけがではありませんが、気を付けて過ごしていきましょう。

## 今年度の定期健康診断

項目	検査実施学年	検査日	備考
身体測定	全学年	6月26日(金)	
視力	全学年	6月26日(金)	
聴力	1, 3年	6月26日(金)	
尿検査	全学年	8月27日(木) 二次9月10日(木)	実施済み 二次検査は該当生徒に連絡
心臓病検診	1年、未検査他学年	7月1日(水)	精密検査は該当生徒に連絡
内科検診	全学年	10月8日(木) 8:40~	
歯科検診	全学年	定期健康診断アンケートは <u>10月7日</u> までに提出してください。 校医と相談後「受診のおすすめ」を該当生徒に配付します。	
眼科検診	全学年		
耳鼻科検診	1年		

\*色覚検査の希望があれば、学校で実施できます。養護教諭までお知らせください。

### 内科、運動器、結核健診について

○日時：10月8日(木) 8:40~

○場所：保健室

○新型コロナウイルス感染症対策として

・マスク着用、保健室入室前はアルコールでの手指消毒を行います。

・聴診器は毎回アルコール消毒を行います。

内科・・・聴診器を使用する検査を中心に実施。口腔内等はいりません。

運動器・・・保健調査票のご家庭での観察結果に○があれば実施。背骨の診察は全員実施。

結核・・・保健調査票の記入を参考に実施。

感染対策を行いながらの検診となるため、時間が読めません。給食時間等も続けて行いたいため、この日は、給食ではなく、お弁当として、時間を確保します。**お弁当を忘れないようお願いします。**

4月に記入、提出していただいた「保健調査票」をもとに診察を行います。その後、体について気になる点があれば、10月7日までに養護教諭までお知らせください。

## 新型コロナウイルスQ&A

繰り返しになりますが、もう一度確認を

Q：何が一番効果があるの？

A：新型コロナウイルスへの感染予防として確実な方法は、人としてはしっかりした手洗いが最も効果的といえます。アルコール消毒も効果的ですが、あくまでも簡易的ですので、しっかりと洗剤を使って手洗いをしてください。そのほかは、人にうつさないこと、うつらないことです。そのために、3密を避けることが重要です。マスクについては、予防というより人にうつさないという効果があるため、人が多いところでは着用するようにしてください。使ったものの消毒は、アルコール又は家庭用洗剤を用いて拭くことが有効です。最後に、体の免疫力を高めることも大切なことです。規則正しい生活、栄養のある食事、しっかりとした睡眠、適度な運動がとても大切になってきます。

\*詳細については、厚生労働省や国立感染研究所のホームページをご確認ください。