



日中の陽射しはまだ強いですが、朝・夜はだいぶ涼しくなりました。でも、ちょうど今くらいに、風邪をひくなど体調をくずす人が多いです。風邪対策、そして感染症対策も徹底して、健康な生活を心がけましょう。

## 10月10日は、目の愛護デー



### 【使用時の姿勢】

タブレットやスマホの画面を近い距離で長時間見つめていませんか？視力低下や姿勢の悪化を防ぐため、タブレットやスマホに限らず、本なども目から30cm以上離すようにしましょう。



### 【目の休憩の取り方】

30分以上続けて画面を見ると、ドライアイや疲れ目、姿勢の悪化からくる体調不良などにつながります。

30分に1回は20秒以上、遠くの外の景色を見て、目を休めるようにしましょう。

## 素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

### 動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

### 周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

### 遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。

### 瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

### 近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



### 大切なツール～点字について

点字は視覚に障害をもった人が触って読むことができる文字で、クテ3列×ヨコ2列の6個の点（盛り上がり）で五十音や数字、アルファベットなどを表します。近年ではバリアフリーの考え方が社会に浸透してきたことを受け、公共施設や交通機関の駅・停留所、ホテル、レストランなどさまざまな場面で使われています。また、同じような動きをするものとして点字ブロックなどの設置もすすめられ、サポートの幅を広げています。



## 10月17日～23日は、「薬と健康の週間」

### こんな薬の飲み方をしていませんか？



強い病原体（細菌やウイルス）の侵入や、ストレスなどで「自然治癒力」が十分に働かない時に、私たちは薬の力を借りて、もとの健康な状態に身体をもどすことが必要になります。いくら薬を飲んで、休養をとらなかったり、規則正しい生活をしなかったりするとなかなか病気は治りません。

### くすり・サプリ



頼りすぎないで

薬の説明書に書いてある飲み方や薬剤師に指導された飲み方で、正しく使いましょう。「効かないからもう1錠」や「痛みが軽いから半分だけ飲む」というのは間違いです。薬を使う時には、決まりを守る事が大切です。

緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き感染対策を続けてください。

## 学校内感染を防ぐ4つのポイント

+ 1

### Point 1 基本的な感染対策を十分に



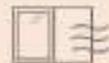
- ✓熱中症に注意しながら、マスク着用する
- ✓学校内でもこまめに手洗い・消毒・換気
- ✓人との距離を確保する
- ✓昼食時は手洗い、自席で黙食、十分な換気

### Point 2 体調管理はていねいに



- ✓「咳が出る」「のどが痛い…」などの風邪症状があれば、自宅で休養しよう
- ✓毎日、体温とあわせて風邪の症状がないかをチェックしよう
- ✓栄養や休養はしっかりとる

### Point 3 部活動は前後に注意



- ✓部活でも「基本的な感染症対策」を！  
(熱中症対策>コロナ対策)
- ✓部室は密になりやすいので注意が必要
- ✓マスクを着用できない場合は他者と2m確保

### Point 4 休み時間や放課後は要注意！



- ✓休み時間、昼食時は対策が緩みがち
- ✓流行状況に応じて、学外での行動自粛を！  
特にマスクを外した会話や外食、カラオケ等

### + 1 コロナに負けない健康づくりを



- ✓困ったときは相談する
- ✓ストレスをためない
- ✓体調不良時はしっかり伝える
- ✓適度な運動の実施