

令和8年10月9日 豊島区立西巣鴨中学校

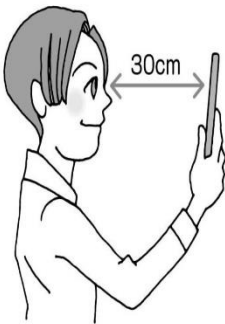
先月は雨の日が多かったですね。ようやく過ごしやすい気候になってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強にも集中して取り組める季節です。でも、集中し過ぎて目と本の距離が近くなっていませんか。意識して、目を休める時間も取るようにしましょう。

10月の保健目標 『目を大切にしよう』

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

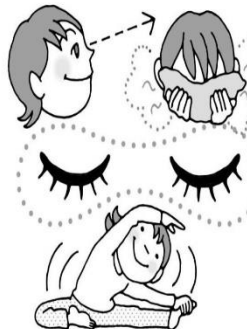
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識しましょう。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない

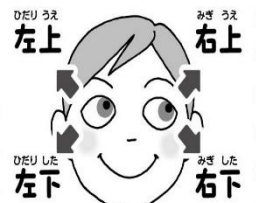


ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

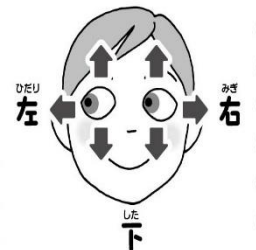
疲れ目かも？

そんなときは
目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



上



次の方向を見る前に

一度視線を正面に戻す

顔を動かさず、

ゆっくりと呼吸をしながら

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が出ています

今年は例年より早く、9月からインフルエンザが流行しています。10月に入ってからでも流行が続いており、豊島区内でも学級閉鎖をしている小学校があります。本校でも数名罹患した生徒がいました。また、新型コロナウイルスの感染もありました。予防の基本はいつも同じ。手洗い・うがい・換気です。西中祭も近くなりました。以前、みんなでがんばった感染症対策を、今一度、思い出しましょう。

まじがい 探し 感染しない・させない!

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が3人います。どこかわかりますか？理由も考えてみましょう。

ヒント

💡 マスクをつけずに せきをしているのは？

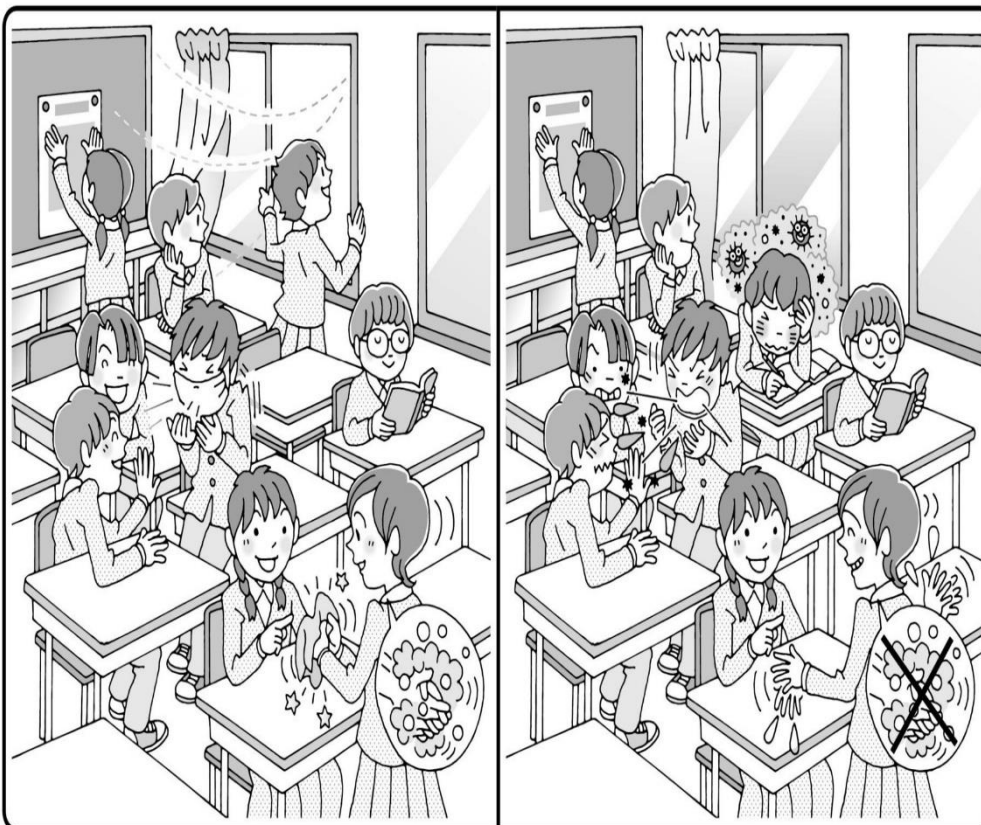
せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

💡 トイレの後に石けんで 手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

💡 換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。



かた
おうちの方へ

溶連菌感染症に ご注意ください



ふゆ りゅうこう かんせんしやう ひと ようれんきんかんせんしやう さいきんせい
冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状

- ★ のどの強い痛み (つばを飲み込めないほど)
- ★ 38℃以上の急な発熱
- ★ 舌のブツブツ
- ★ 皮膚の発疹
- ★ リンパ節の腫れ など

せき・鼻水は少ない



こうきんやく の き ちりよう ふじゅうぶん ば あい きゅうせいし
抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性系
球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。



登校再開

こうきんやく ちりよう
抗菌薬による治療を
開始して24時間後以降となります。