

# 保健だより 10月号

令和3年10月15日  
流山市立西初中学校  
保健室

潮祭にむけて各クラスからさわやかな歌声が聞こえてきます。みなさんの歌声が校内に響き渡ると同時に、気温もだいぶ涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。

9月30日まで続いた緊急事態宣言も明けましたが、気をゆるめることなく、今までと同様に毎日の健康観察やマスクの着用、丁寧な手洗い、換気、手指消毒等の感染症対策を継続していきましょう。昨年は、マスクや手洗いなどの生活習慣が定着し、インフルエンザはほとんど流行しませんでした。今年の秋冬も、この生活習慣を続け、更に予防接種を受けるなどして、みんなで感染症予防に努めましょう。



## 新型コロナウイルスワクチン接種について

12歳以上が新型コロナウイルスワクチン予防接種の対象となりました。新型コロナウイルスワクチン接種に関しては任意接種であり、アレルギーや身体的理由等により、接種できない人がいることを考慮し、接種しないことで差別やいじめがおこらないようにしましょう。



### ～ワクチン接種日・副反応による欠席の取り扱い～

ワクチン接種のため学校を欠席・遅刻・早退する場合は、欠席扱いにはなりませんので、学校までご連絡ください。また、接種後、発熱等の副反応が見られる場合には、出席停止扱いになりますので、無理をして登校せず自宅で休養してください。

### ～ワクチン接種の副反応について～

コロナワクチン接種後、登校前には症状がなかったけれど、登校後に頭痛や、発熱、気持ち悪さやだるさ等の症状が出る人が出ています。症状が出た場合には、早退の連絡をさせていただきます。

○接種当日の注意事項・・・激しい運動はしない。注射部位はできるだけ触らない。入浴は可能。

○ワクチン接種後の生活・・・2回目接種完了者の感染例も報告されています。今まで同様に感染予防対策をして下さい。

## ICT と健康的につきあおう！



一人一台タブレットが貸与され、今まで以上に ICT 機器と付き合う時間が長くなりました。デジタル端末を使う時は、学校や家庭で決めたルールを守ることはもちろんのこと、視力の低下や姿勢の悪化といった健康上のトラブルを引き起こさないよう、以下の事に気をつけましょう。



### 👁️ 使用時の姿勢

図のように姿勢を正して、画面から30cm以上離しましょう。

### 👁️ 30分画面を見たら、1回は20秒以上遠くを見て目を休めましょう

遠くを見ることで、目のピントを合わせる力がゆるんでリラックスできます。近視や目の疲れを予防するためにも、窓越しに見える遠くのものに指標を置きましょう。

### 👁️ 目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしましょう



### 👁️ 睡眠の質を上げるために

寝る1時間前からは画面を見ないように心がけましょう。デジタル端末から発せられる強い光は眠りを誘うホルモンの分泌を抑制させ、睡眠障害をきたす恐れがあります。