

# 保健だより



多摩市立多摩永山中学校 保健室

令和3年10月1日(金)

No.8

## 緊急事態宣言解除！！引き続き感染予防対策の徹底をお願いします！！

長かった緊急事態宣言が解除されました。日に日に都の感染者数が減ってきて、1日に5000人超という時期と比べると、緊張感が緩んでいるかもしれません。先日期期・後期の保健委員会の引継ぎがあり、生徒から様々な意見が出ました。

『給食の黙食が徹底できていないので、呼びかけのタイミングなど対策を立てたほうがいいと思う。』

『ボディータッチが多い。他のコミュニケーションの手段を提案できないか。』

『もっと手洗いの回数を増やせる取り組みがないか。』

『つめハンカチ調査の時だけしっかりやっている人が多い。習慣づけられるようにしたい。』

『学校で感染対策をやっていても、放課後はあまり気にしていないように思える。』

生徒から自発的にこのような意見が出てきて、活動目標にむかって意識を高くもっているんだなと感じました。みなさんも気を緩めず、感染を再拡大させないために今何が必要か、考えてもらえたらと思います。特別なことを始める前に、基本的なやるべきことがきちんとできているか、再確認の時期は今です。

### 月曜から登校時間が変わります

8:20~8:30(10分間)

分散はしません。この時間内に全員登校します。2年生は校庭側の昇降口に下駄箱が戻ります。ご協力ありがとうございました！

### 学年フロアで健康観察を行います

各フロアで健康チェック表を提出します。最近「忘れました」「失くしました」が増えている？自宅での検温・記録・かばんに入れる、をセットで習慣化しましょう！

### 保健室の休養制限を緩和します

持病や体質の問題等で学校生活に不安や心配がある場合は、担任または養護教諭に相談してください。急な体調不良、特に風邪や胃腸炎の症状があれば、これまで通り家庭連絡し、早退とします。

### 体調不良がある場合は自宅で療養します

出席停止の基準をもう一度確認しましょう。体調不良がある場合、登校は控えてください。平常時からお願いしていることですが、1時間目から休養したい、ということがないよう体調を整えて登校をお願いします。

### 12歳以上の生徒への新型コロナウイルスワクチンの大規模接種会場での接種について

都の大規模接種会場での接種について、12歳以上も対象となりました。まだ接種しておらず、接種を希望する人は、東京都福祉保健局が運用する「東京都新型コロナウイルスワクチン大規模接種予約システム」により申し込んでください。

#### 【東京都の大規模接種会場ホームページ】

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/coronavaccine/daikibosesshu.html>



- 多摩市から送付された接種券が必要です。
- 予約は個人で直接行います。
- 接種は任意です。接種しない意思も尊重されます。
- 接種後1週間程度は激しい運動を控え、体調の変化に注意しましょう。

# 自分の健康を大切に、タブレット端末を活用しよう！

2学期から全員の手にタブレット端末が渡り、授業が展開されるようになりました。便利なツールですが、近見作業による目の疲労や近視の進行、姿勢の悪化、睡眠の質低下、精神面への影響など、健康面への影響が心配されます。タブレット端末やスマホ、パソコンとの付き合い方には十分注意していきましょう。



## Q.照明を消した方がよく見える??

A.照明を消して画面を見ていると、瞳孔が開き、焦点が合いづらくなるため、逆に目が疲れやすくなります。カーテンを閉めて、基本的には照明を点けた状態で利用しましょう!

## Q.音を聞く場合はイヤホンをするべき??

A 周囲への配慮が必要なとき、音に集中したいときに活用してもよいですが、音は大きくしすぎないようにしましょう。長時間、大音量での使用で騒音性難聴を発病することがあります。

## Q.近視を予防する方法はあるの??

A.屋外活動が近視を予防することが科学的に証明されています。1日2時間程度、紫外線や熱中症に注意しながら(木陰や建物の影、曇りの日に得られる程度の照度で十分)過ごすとよいでしょう。

## Q.目を安静・リラックス状態にする方法は??

A.近くを見る作業では目を中央に寄せる『寄り目』状態となっています。目やピントの調節筋を解放するために、2mを超えて数m遠くを見れば、調節力は小さくなり、安静状態となります。

## Q.ブルーライトはカットしたほうがいいの??

A.デジタル端末の画面から発せられる強い光にはブルーライトが含まれ、寝る前に浴びると睡眠障害をきたすリスクがあります。夜間使用する際はブルーライトをカットする、もしくは寝る1時間前はデジタル端末を見ないなどの対策は必要でしょう。しかし、最近の研究で『作業記憶に有益な効果をもたらす』『太陽光(ブルーライトが含まれる)を浴びるとメラトニン分泌が促進される』などの研究結果があり、一概にブルーライトイコール有害とは言えないようです。

