

ほけんだより 10月

令和4年10月1日

練馬区立大泉中学校

10月号 保健室

10月になりました。昼と夜の気温差が大きく、風邪をひきやすい季節です。衣替えて服を出したらうまく調節して、風邪をひかないようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の陽性者の待機期間変更されました。裏面に詳細を載せたので、一人一人がしっかりと確認するようにしてくださいね。

10月10日は「目の愛護デー」です

10と10を横にして見ると、人の目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。朝起きてから寝るまで働く目。みなさんは大切にできていますか？勉強や読書、スマホ、タブレットなどに集中しすぎて、目との距離が近くなっていませんか？ゆっくり目を休ませる時間も必要です。疲れ目解消の方法をぜひ試してみてくださいね。

夏 ↓ 秋 の 変わりりめに注意を

天気の変わりめ
まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

昼と夜の変わりめ
日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるんですね。

.....

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。



コロナウイルス 目も入口!?

口や鼻から体の中に入ってくる、新型コロナウイルス。

目からも入る可能性があるのを知っていますか？

ウイルスのついた手で目を触ったり、こすったりすると、体の中に入ってしまうかもしれません。

石けんによる十分な手洗いを心がけましょう！



新型コロナウイルス感染症対応の登校・出勤に関する判断

令和4年9月9日更新

1、陽性と診断された場合 練馬区 HP より引用

療養期間終了の基準

- ◇症状が出た日から **7日間経過**、かつ**症状軽快後 24時間経過**した場合には8日目から解除可能
- ◇無症状の場合は、検体採取日から **7日間**、**5日目に検査キットで陰性を確認した場合は5日間**。
- ◇**症状がある場合は10日間**、**無症状の場合は7日間が経過**するまでは感染リスクが残存することから、検温など自身の健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食を避けること、マスクを着用すること等、**自主的な感染予防行動の徹底**をする。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
日付け	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
症状あり	発症日	発症日を0日目とし 7日間経過 、かつ 症状軽快後 24時間経過 した							解除	
		自宅待機								
症状なし	検査日	自宅待機					5日目に検査キットで陰性を確認した			
		自宅待機					解除			

2、濃厚接触者の場合 練馬区 HP より引用

- ◇患者と最後に**接触した日（最終接触日）の翌日から5日間**の自宅待機
- ◇患者と同居している場合→「**患者の発症日**」または「**発症等により住居内で感染対策を講じた日**」の**いずれか遅い方の翌日から5日間**は自宅待機
- ◇体外診断用医薬品として承認を受けた**抗原定性検査キット**を用いて、**2日目と3日目に自主検査**を行い、陰性が確認できた場合は、**3日目から自宅待機を解除**できる

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
/	/	/	/	/	/	/
感染者発生	自宅待機					解除
		抗原検査 1回目 【陰性】	抗原検査 2回目 【陰性】 → 解除			