

ベアーズルーム

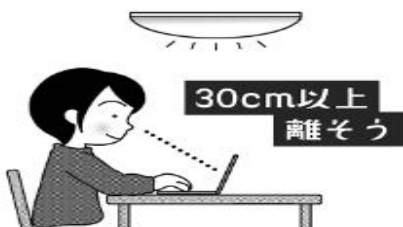
豊玉中学校 保健室

令和3年10月 5日

緊急事態宣言は解除になりましたが、今後もきちんとした感染対策をとり、元気に過ごせるように心がけましょう。特にマスクは顔にフィットしたものを選んでください。隙間があると、マスクをしている効果が薄れてしまいます。なるべく不織布のマスクを、顔との隙間をなくして付けるのが良いといわれています。これから、冬に向かい、コロナだけでなくインフルエンザなどの感染症の対策のためにも、自分に合ったマスクを付けて生活しましょう。

10月10日は目の愛護デー

明るい部屋で



1人1台!

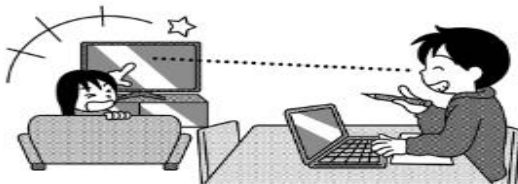
タブレットも

スマホも

移動中はまわりの景色も楽しんで



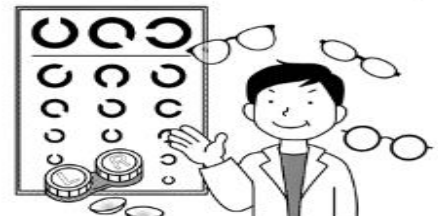
1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



生活習慣を

目に優しい

定期的に眼科医の指導を受けよう



インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種を考えている人もいると思います。お医者さんによっては、「去年、インフルエンザが流行しなかったため、今年は流行する」という方がいます。もし、インフルエンザの予防接種を希望している場合は、早めにかかりつけの先生に相談をしてください。インフルエンザワクチンの製造数が、昨年より少ないというテレビでの報道もあります。昨年度より、ワクチンの製造が遅れているため、大体の病院が11月ごろから、接種できる準備を行っていると思います。接種を希望する場合は、電話で確認してください。

また現在、コロナのワクチンを接種している人もいると思います。コロナのワクチン接種から2週間空ければ、インフルエンザのワクチンを打つことは可能だそうです。お家の人やかかりつけの先生と相談しながら決めてください。ワクチンを打つか打たないかは、自分で決めることだと思います。自分でもよく調べて、しっかり考えて決めてください。必要があれば、保健室でも相談できます。



正しい手洗い できるようになった?



皆さんは、手洗いも手指の消毒もきちんとできていると思います。毎日何回も手洗いをしていると、洗面所などに置いてある、石けんやアルコールなどが、空になってしまう可能性があります。

もし、ないことに気が付いたら、衛生委員や先生方で補充を行います。空の容器を、職員室か保健室に持ってきてください。次の人が、気持ちよく使えるようにご協力をお願いします。

ベアーズツリー

前回、病院でのことを書かせてもらいましたが、本来ならあまり書きたいとは思っていません。私も大変だったことや辛かった事を思い出したくないからです。でも、このように文章にしているのは、自分の経験が少しでも皆さんや、皆さんのご家族に役に立ってくれるなら、と思って書いています。

私は今年の11月に手術を受けました。初めての全身麻酔での手術でした。全身麻酔の副作用なのか、分かりませんが手術が終わって数カ月が過ぎても、テレビの音がうるさくて気分が悪くなる。本を読んでも集中できないという状態でした。その体調不良がよくなったのは、3~4カ月後でした。その話を母にすると、母も同じだった事を知りました。全身麻酔でそのようになると聞いた事はなかったので、人によっていろいろと副反応も違うのだと感じました。

3~4カ月後、やっとテレビを長い時間見たり、本を読む事ができるようになり、家での時間も落ち着いて過ごせるようになりました。音楽も聞けるようになり、YOASOBIの「群青」を聞いている事が多くなりました。「群青」の中の歌詞に、

好きなことを続けること それは「楽しい」だけじゃない

というところが、本当にそうだなと思えて、とても共感できました。また、

誰かと比べたって 僕にしかできない事はなんだ

と言うところもとても好きです。自分と向き合い真剣に考えている悩みの中からの、エネルギーを感じています。みなさんも、自分に元気のないとき、音楽を聞けるようなら、聞いてみてくださいね。