

# 保健だより ~10月号~

平成26年10月3日(金)  
練馬区立練馬東中学校  
保健室



暑い日と涼しい日が交互に訪れる季節です。環境の変化に対応していくことも健康的な生活の基本となります。衣替えの時期でもあるので、脱いだり着たりができる服装を考え、風邪を引かないようにしましょう。



## 目にやさしい生活をしていませんか？



### 10月10日は目の愛護デー

毎年10月10日は目の愛護デーとなっています。日頃から目に優しい生活を送っていますか？

目はいつまでも見えるもの。誰もがそう思っているものですが、目の障害は誰にでも起こる可能性があります。今まで普通に見えていたものが、突然かすんだり、見えなくなってしまうことを、想像したことがありますか？普段からもっと目の大切さを理解し、目をいたわる習慣をもちましょう。



まえがみ  
前髪が目にかかって  
いませんか？



てもと へ や ぜんたい  
手元も部屋全体も  
あか  
明るくしましょう



ほん  
本やノートから  
はな  
30cmは離れましょう



と き ど き 遠く を 見 て  
め  
目を休めましょう

### 特に注意！！！！



パソコンやスマホ、ゲーム機器を  
使いすぎていませんか？

電子機器類の光が目と与える影響は大きく、視力低下やひどい疲れ目などの原因にもなります。保健室でも、夜中までスマホをいじっていて寝不足…という人がたくさん来ます。今一度、使い方を考えるようにしてください。

# 《インフルエンザのシーズンが始まります》

季節の変わり目で体調を崩す時期です。練馬区では9月に入り、インフルエンザの集団感染が報告されています。練馬東中学校近隣ではまだ発症の報告はありませんが、これから本格的なインフルエンザのシーズンに突入すると見込まれます。早めの対策を行い、感染拡大の防止にご協力ください。

## ○体調管理

- できるだけ人混みは避ける。
- 体調がおかしいと感じたら、無理せず休養（熱も測りましょう）。
- 無理な登校は控える。



## ○予防

マスク・・・予防にマスクは欠かせません。気になる場合は着用して登校しましょう。

※保健室からは基本的にマスクの提供を行っていません。きちんと自己管理し、家庭から持ってくるようにしましょう。

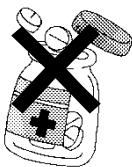
予防接種・・・近隣の病院情報などをしっかり確認し、必要であれば予防接種を受けるようにしましょう。

## ○事後

インフルエンザ用の登校届け・・・今年度より普段から使用している登校届けとは別にインフルエンザ用の登校届けを使用してもらう予定です。今後、学校HPにも載せていきますので、インフルエンザの場合はそちらの登校届けを使ってください。

## ○番外編

薬について・・・日頃から学校で体調不良になった際、「先生、何か飲み薬をください」と保健室に来る生徒が多いです。学校は医療現場ではありませんので、飲み薬の提供は行うことができません。マスク同様、薬も家庭から持参するようにしてください。



.....

## ●貧血検査について

＜検査を受ける1年生、他学年の生徒へ＞

10/8（水）保健室が会場となり、貧血検査があります。後に発行される「貧血検査を受ける方へ」というお知らせをよく読み、当日検査を受けるようにしてください。

発行予定日→10/6（月）