

ほけんだよ！

令和2年10月19日

No.10

八坂中学校

保健室

コロナに負けず、秋を楽しもう！！

朝晩の冷え込みにすっかり秋を感じるようになりました。晴れた日はとても過ごしやすいこの季節。コロナ渦で大変な時ですが、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋を楽しみ、心にも栄養を与えたいですね。

八坂中では、新型コロナウイルス感染予防対策の新しい生活様式にも慣れ、登校後に手洗いをすることも自然の流れになっています。ただ、手洗いの様子を見てみると、ハンカチを持っていない人を見かけます。ゴミの持ち帰り用のビニール袋を持ってきていない人や、予備のマスクを持ってきていない人もいます。また、健康カードを毎日忘れて、昇降口での検温が当たり前になっている人も見かけます。毎朝、登校前に自宅で健康チェックを行い、健康カードを持ってくることを忘れないようにしましょう。新しい生活様式をもう一度確認し、引き続き、一人一人が感染予防に努めていきましょう。

八坂中の新しい生活様式 再確認

- ・健康カードは毎朝提出（登校前に必ず検温）
- ・マスクは登校時からしっかり着用（予備のマスクも用意）
- ・「集まらない・人に近づかない・大声で話をしない」
- ・人の物・机・からだ等に触らない
- ・給食はランチョンマット持参（前向きで食事をとる）
- ・冷水機使用禁止 水筒持参
- ・ビニール袋を持参し、ゴミは各自で持ち帰る
- ・外から教室に入る時は手洗い！！ ハンカチ持参



コロナに 負けない！



コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？
かんせん ひと ふく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
からだ なか はい たいせつ
ると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やはり 石けんによる十分な手洗いです。



大切な目 ぼくらが守るよ

まゆげ
汗が目に入らないようにします

まぶた
目をおおい、目が乾かないようにします



まつげ
目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ
ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

朝晩・日中の気温差に注意

近すぎませんか?

目のSOS

気づいてあげて

勉強するときに

チェンジ! 背筋はまっすぐ

チェンジ! 手もとに影をつくらない

チェンジ! ノートと目は近づけすぎない

チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あげる

チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい 過ごしかた

朝起きてから寝るまで動く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる

チェンジ! 前髪は目にかからないように

チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす

チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない