

# 笑顔

~Smile~

令和4年9月8日（木）

草津町立草津中学校 保健室



## 新型コロナウイルス感染症について

日頃から、感染予防対策について、ご協力をありがとうございます。

現在も、新型コロナに、いつ、誰がかかってもおかしくない状況が続いています。

中学校では、郡新人大会が今週末から実施されます。練習を積み重ねた成果が発揮できるよう、また安心して参加できるよう、再度確認をお願いします。

### 健康観察の徹底 ~お子様の体調の確認をお願いします~

・登校前には、必ず体温測定と記録（家庭での健康観察記録表の記入）をしてください。

・発熱がなくても、症状（のどの痛みや違和感、声のカスレ、鼻水、咳、頭痛等）がある時、いつもと様子が違う時は、休ませてください。

・学校生活中、体調がおかしい場合は、発熱等がなくても早退してもらう場合があります。なお、体調不良での早退時は、感染拡大防止のため、草津町の園・学校に通っている兄弟姉妹も早退していただくことになります。

・同居家族の体調不良時も、休ませてください。

風邪のような症状ができれば、まずは感染を疑い、「感染しているかもしれない」と、自覚して行動をお願いいたします。

### 基本的な感染対策の徹底

・マスクを正しく着用しましょう。マスクは不織布が望ましいです。

・石けんで30秒の手洗いをしましょう。

手洗いができない時には、手指消毒をしましょう。

・家庭内でも換気をしましょう。

・十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、抵抗力を高めましょう。



# へき地検診(耳鼻科・眼科検診)がありました

9月1日(木)県医師会から耳鼻科と眼科の専門医が来校してくださり、検診を実施しました。受診が必要な生徒には、受診のすすめを配付しましたので、早めの受診をお願いします。



器具を使って鼻や耳の中に異常がないか診てもらいました。

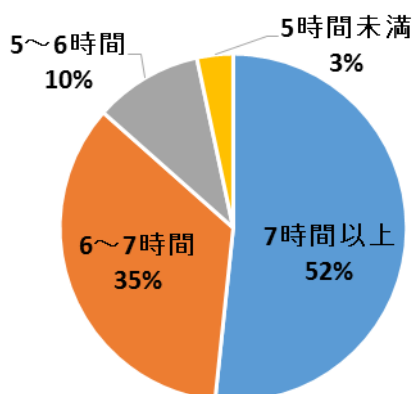
特殊な顕微鏡で目の表面に傷や炎症がないか検査しました。

目の位置(斜視など)の異常がないか診てもらいました。



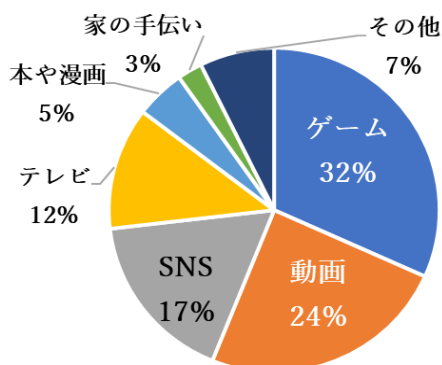
## 「生活習慣チェック」「睡眠アンケート」の結果より

9月1日に「生活習慣チェック」と「睡眠アンケート」を行いました。学校だよりでも掲載していただきましたが、「生活習慣チェック」では、「睡眠」「目」「メディア」の項目がとても低い状況でした。これらは、全てつながっていると考えられます。特にメディアの時間が長くなれば、睡眠時間も少なくなり、視力も下がると言われます。自分の生活を見直し、改善できることは何か考えてほしいと思い、10月6日の学校保健委員会では「睡眠」をテーマに開催します。



### 平日の睡眠時間

7時間以上とれていない人が約半数います。睡眠不足は成長や学習にも影響します。



### 7時間以上睡眠がとれない理由(勉強以外)

「ゲーム」「動画」「SNS」あわせて約70%。寝る前の画面からの光は、眠れない・深い眠りが得られない・疲れやすい…原因になります。