



## 季節の変わり目。引き続き体調管理を！

気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節です。

学校では、新型コロナウイルス対策で換気が必要なことから、例年より早く暖房を使用できる状態にしています。今後、各教室等に加湿器も設置して、教室環境を整えたいと思います。

現在、中学校では、体調不良の生徒は多くはありませんが、季節の変わり目で、鼻水やのどの痛みなどの風邪症状が出やすい季節です。引き続き、衣服の調節、十分な睡眠、バランスのよい食事、運動等、体調管理に努めて元気に過ごしましょう。

秋の視力検査を実施しました。「眼科受診のすすめ」は、へき地検診（眼科検診）終了後、必要な人に発行します。

## 今後の保健関係行事

- 10月15日（木）耳鼻科・眼科検診【対象：全生徒】14:00～
- 10月19日（月）～23日（金）歯みがき指導（給食後の歯みがき時）
- 10月30日（金）健康カード配布（表紙に保護者印を押して学校に返却してください）
- 11月12日（木）歯科検診【対象：歯肉炎要注意者】



## インフルエンザ予防接種について

先日、草津町から出された『インフルエンザ予防接種無料のお知らせ』を配布しました。今年は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行する心配があります。そこで、草津町では、全町民を対象に、インフルエンザ予防接種費用の全額を助成していただけます。



現在、手洗い・うがい、マスクの着用、三密を避けるなど一人ひとりの感染予防の取組のおかげで、全国的にも例年に比べてインフルエンザの発生が非常に少ない状態だそうです。しかし、インフルエンザの流行は、これからが本番。予防接種は、今のうちにできることの一つです。予防接種することでインフルエンザの重症化が防げます。また、多くの方が予防接種をすることで、集団免疫という効果も期待できます。

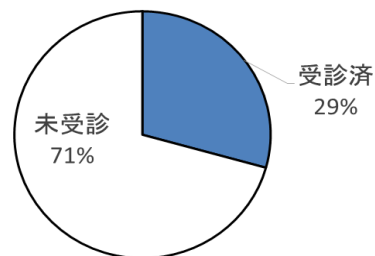
- ①医療機関に電話（予防接種の予約）
- ↓
- ②医療機関で予防接種（予防接種を受けて、費用を払い、領収書をもらう）
- ↓
- ③保健センターで手続き（領収書・印鑑・通帳を持参）
- ↓
- ④かかった費用が振り込まれる（指定の口座に予防接種費用が全額振り込まれる）



## 「歯科受診」まだの人は早めに！

今年の歯科検診で、むし歯や歯肉炎、歯並び等で受診が必要な人は、全校で58名。そのうち受診が終わっている人が17名。29%です。現在治療中の人は、継続して治療をお願いします。そして、まだ受診をしていない人は、早めに予約をしましょう。

歯科受診状況(10月14日現在)



まずは、必要な治療を受けること。そして、歯みがきで、むし歯や歯肉炎を予防しましょう！

## メディアコントロールできていますか？

夜遅くまで、インターネットやゲームをしていませんか？

体調不良で、保健室に来る生徒の中には、夜遅くまでネットやゲームをしているという人もいます。自分の生活を振り返ってみましょう。

### ゲーム（ネット）依存度チェック

- ゲームのことばかり考えてしまう
- ゲームをしていない時、イライラしたりソワソワしてしまう
- ゲーム時間がどんどん増えている
- ゲーム時間を減らす必要を感じているが、減らせない
- ゲーム以外の趣味や娯楽がなかったり、楽しいと感じなくなってきた
- 生活・勉強に問題がありそうだとわかっていてもゲームを続けてしまう
- 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある
- ネガティブな気分を解消するためにゲームをしたことがある
- ゲームをすることで大事な人間関係や勉強などがおろそかになったことがある

「ゲーム」を「ネット」に、置き換えてチェックしよう



\*5つ以上が「YES」だと「ゲーム（ネット）依存」の可能性大！！

宿題や課題など、やるべきことを先にすませよう

勉強中や食事中は、手の届かないところに置こう

友だちとの通話やメール、オンラインゲームなどは、夜9時以降しない

メディアと付き合う時間は1日2時間を超えないように

ゲームやネット以外に、楽しめることをみつけよう

寝る時に布団の中に持ち込まない

困ったときやトラブルにあったときは、親や学校に相談しよう

自分の生活をコントロールするために…