



令和2年10月2日(金)
宮城県工業高等学校
保健室

自分の健康状態を把握し、より健康的に学校生活を過ごせるよう意識し行動しましょう！

期末考査も終わり、2学期が始まりました。考査期間中は生活リズム乱れていた生徒も多かったと思います。暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり秋の気配を感じるようになりました。暑い中での授業で疲れも溜まっていたと思いますが夏休み明け以降、保健室には体調不良の生徒が多く来室しました。具体的に話を聞くと、課題やレポート提出のための睡眠不足や朝ご飯を食べてこない生徒が多い傾向でした。時には「実習は休めないなのでこの時間休ませてください」という生徒も少なくありませんでした。また、体調が悪くても、「出席をとる」ために登校し、授業を受けずに早退する生徒もいます。コロナ禍での今年度は特に、朝から体調が悪い場合は登校せず自宅で静養するようにしてください。(※発熱で欠席した場合は、必ず受診し、受診結果を担任まで報告してください。)学校生活は授業参加が基本です。実習の授業だけでなく、どの教科もしっかり受けられるように体調を整えることが大切です。県工生は他校の生徒よりも、早く社会人になる生徒が多いと思います。自分の健康は自分で管理できるよう意識し、行動できるよう心がけてほしいと思います。

保健室からのお知らせ

10月の健康診断予定

耳鼻科検診：10月6日(火)3年生
10月9日(金)1年生



歯科検診：10月20日(火)2年生
10月21日(水)1年生
10月22日(木)3年生



※耳鼻科検診の検診器具は委託業者による滅菌した器具を使います。

※歯科検診は使い捨てミラーを使います。

どちらの検診も感染予防対策をしっかりと行います。

検診をスムーズに行うために皆さんも協力してくださいね！

※新型コロナウイルス感染症予防対策についてのお願い※

朝の健康観察と検温・校内でのマスクの着用を徹底してください

新型コロナウイルス感染症予防対策として朝の健康観察と検温、マスクの着用をお願いしていますが、きちんと自分で対策できていますか？家で体温を測り健康状態を確認してから登校することが大切です。もし、検温を忘れて登校した場合はアプローチデッキから普通科職員室の先生に合図し、検温をしてもらってから校舎に入ってください。忘れずにお願いします。また、校内でマスクをつけずにおしゃべりしている姿も見受けられます。体育や実習等での教室移動の際は、必ずマスクを持ち歩くようにしてください。学校は集団生活ですので、相手を思いやる精神と身近な問題として捉え、お互いに感染症予防を心がけてください。

学校での感染を防ぐためにも、「新しい生活様式」(①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密」を避ける)を守って学校生活を送っていきましょう！

10月10日は目の愛護デー

10月10日の目の愛護デーにちなんで目に関する特集です!視力について、コンタクトレンズのケアについて、目に関するクイズ等ご覧ください!!

視力にはいろいろあるってホント?



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る**動体視力**や、遠くを見る**遠見視力**とは逆の、**近見視力**もあります。遠近感や立体感を見

る視力は**深視力**と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな—と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



コンタクトレンズ アレの手入れも忘れずに

コンタクトレンズのケアはばっちり!という人も…。ケースのお手入れはできていますか?

きれいに見えても、実は細菌のすみかになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。



① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う

POINT フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに

② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる

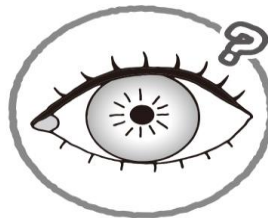
POINT 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

ソフトは1.5～3カ月、ハードは6カ月～1年に一度は新しいものに交換を!

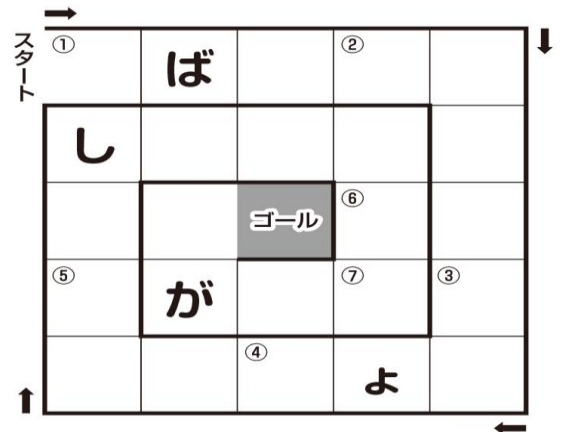


目の健康

しりとりにクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ!



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。