



令和3年10月8日(金)
宮城県工業高等学校
保健室



適切な環境で学習に取り組もう！～CO2 モニターを活用して

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が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。去年は暑い中での授業でしたが、今年度は本校でもエアコンが設置され例年よりは快適に学習に専念できたのではないのでしょうか。また、10月から二酸化炭素濃度測定器 CO2 モニターも各クラスに設置しています。換気の悪い密閉空間では、感染症のクラスター発生リスクが高くなると言われています。CO2 モニターを活用し、適時換気を行いながら学習に取り組んでほしいと思います。

10月はリバウンド防止徹底期間です!!

本県では9月30日をもって、まん延防止等重点措置期間が解除されましたが、10月1日から10月31日までは、“リバウンド防止徹底期間”が再設定されています。県内の感染者数は減少しているものの、第6波の到来が懸念されています。感染の再拡大を抑制するためにも、今まで同様、感染防止対策を徹底し、慎重な行動や学校生活を心がけて下さい。



保護者のみなさまへお願い



ご家庭と連携した取組を！～ご家庭と学校が連携し生徒の健康管理～

- ①ご家庭では、毎朝健康観察をするとともに検温結果を学校で配布している“健康観察カード”に記入し、毎日担任へ提出させて下さい。学校ではそれをもとにお子さんの健康状態を把握します。
- ②学校では、お子さんが発熱、体調不良等の症状が見られた場合、速やかに保護者に連絡し、病院受診や自宅療養のため下校させます。
- ③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。コロナ禍ですので、朝から体調不良の場合は登校せず自宅で静養するようにして下さい。(※発熱で欠席した場合は、必ず受診し受診結果を担当までご報告下さい。)ご家庭で、発熱や体調不良等の症状がある場合は決して無理をさせない(登校させない)ようご協力をお願いします。



出席停止の取扱について

以下の場合、欠席の扱いとはなりません。無理をして登校することのないようご確認下さい。

※以下の症状で出席停止となり登校する場合『治癒証明書』を必ず提出していただきます。治癒証明書の診断名は以下のようにご記入下さい。



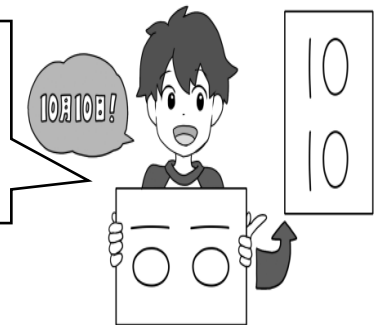
出席停止	診断名の記入例
①生徒の新型コロナウイルス感染症への感染が判明した場合	新型コロナウイルス感染症
②生徒が濃厚接触者、検査対象者に特定された場合	感染症予防のため
③生徒に発熱等の風邪症状が見られる場合	発熱のため、風邪症状のため
④同居の家族に発熱等風邪症状が見られる場合、同居家族が検査対象者になった場合	感染症予防のため
⑤生徒が医療機関等において新型コロナウイルスワクチン予防接種を受ける場合	ワクチン接種のため ※裏面にワクチン接種証明証のコピーを添付
⑥生徒が医療機関等において新型コロナウイルスワクチン予防接種を受け、副反応がでた場合	ワクチン副反応のため ※裏面にワクチン接種証明証のコピーを添付



上記⑤、⑥以外は裏面に領収書等の添付は不要です。

10月10日は目の愛護 DAY ～目を大事にしよう～

1010を縦書きにして横にすると、人の眉と目に見えることからこの日になったと言われています。一生涯使う大事な目をこれからも大切にしていきましょう。

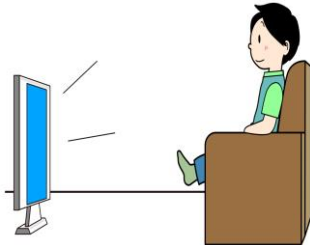


～目に優しい生活をしよう～

前髪は目にかからないようにする



物を見るときは最低
30cm 以上離そう



暗い部屋で明るい画面
を見ない



休憩をはさむ。目を閉じたり、頭皮のマッサージをしたりしよう



今、「IT眼症」が健康問題となっています(IT:Information Technology)

IT 機器（テレビ、スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機材など）を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状をいいます。

どんな症状があるの??

ドライアイ/充血/視界がぼやける/目の周辺が痛み・けいれん/頭が重い・頭痛/吐き気/肩こり/食欲不振/便秘・下痢/無表情/意欲の欠乏/ネット依存 など



～IT 機器と上手に付き合いましょう!～



- * 就寝前にスマートフォンを操作しない、十分な睡眠時間を確保する
→目と画面の距離が近くなります。またブルーライトによって睡眠の質が低下します。
- * テレビ、ゲーム、インターネットを利用する際は30～60分ごとに休憩する
- * インターネットだけでなく、読書やスポーツ、散歩などして息抜きをする
- * ビタミン A を摂取する(にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、魚介類など)

視力検査で「C」以下の生徒は受診しましょう。受診後は受診勧告書を保健室へ提出してください。