



令和5年12月15日発行
川崎町立富岡中学校
保健室

学校では、登校時の手洗いや消毒、教室内の常時換気、必要に応じたマスク着用について指導を行っています。県内においては、インフルエンザの罹患者が増加しており、学級・学年閉鎖だけではなく、学校閉鎖をしている地域もあります。新型コロナウイルス感染症もまだ終息していません。冬休みまであと1週間となりました。お子さんの体調管理にこれまで同様ご留意くださいますようお願いいたします。

◆健康手帳について

11月に身長と体重を計測しました。9ページの記録を確認していただきましたら、保護者印の欄に押印し12月20日(水)まで担任に提出していただきますようお願いいたします。

◆欠席連絡について

欠席連絡につきましては、毎朝始業前(8時10分)までをお願いします。連絡がない場合は、学校からご家庭に電話連絡し、所在の確認をさせていただきます。朝のお忙しい時間に大変申し訳ございませんが、万が一のないように安全確認をさせていただきたいのでよろしくお願いいたします。

◆感染症の町統一様式について

病院から診断を受けたら、学校に連絡をお願いいたします。町統一の報告様式が変わり、事前にお渡しして記入していただく用紙はなくなりました。病気が完治し登校したら、「出席停止について」を配布しますので、記入し担任へ提出ください。



◆マスクの寄贈について

子供たちのために役立ててほしいと、日本フカフィー株式会社様より教育委員会を通して全校生徒にマスクを寄贈していただきましたので配布します。また、1年生女子には初潮セットも併せて配布いたします。

◆今月の保健目標「衛生的な環境づくりに努めよう」

昨日から計画的に大掃除が始まりました。いつものお掃除以上に、汚れ落とし用の洗剤、冷たい水、雑巾に触れる機会が増えます。肌荒れが気になる場合は、ゴム手袋等は各自で準備していただきますようお願いいたします。

目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな...
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごすすと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする