

10^{がっ} ほけんだより

青森県立青森西高等学校
第 7 号
令和 8 年 10 月 9 日



感染症が流行る時期に入ります



今年は全国的にインフルエンザの流行が早い傾向があります。青森県も同様の傾向がありますので、これからの季節は登校前の健康観察をより大切に、自分の体調を確認する習慣をつけましょう。無理のない登校を。

教室でも、部活でも、行事でも。

ONE TEAM ONE SCHOOL

みんなの行動が、みんなの未来をつくる。

学びたい。やりたいことを続けたい。

感染予防もチームプレー。

うっさない。うつらない。
できることを、できる毎日に。

最高のパフォーマンスを発揮したい。

みんなで守ろう大切な学校生活！

今日からできる 6つの感染予防対策

- 1 手洗い**
帰宅後・食事前・部活動後は石けんでしっかり手洗い。
- 2 換気**
休み時間ごとに窓を開けて新鮮な空気を入れよう。
- 3 セキエチケット**
せきやくしゃみが出るときはマスクの着用や、周囲への配慮を。
- 4 バランスのよい食事**
3食しっかり食べて体の免疫力を保とう。
- 5 十分な睡眠**
夜更かしを避けて体をしっかり休ませよう。
- 6 体調チェック**
発熱やのどの痛みなど、いつもと違うと感じたら早めに相談しよう。

一人ひとりの予防が、みんなの学校生活を守る。

ONE TEAM ONE HEALTH BRIGHTER TOMORROW

ずっと、この仲間と、この学校で。



10/15 世界
手洗いの日

出席停止期間・・・？

感染をひろめる可能性がある期間は登校できません。

インフルエンザの場合

発症した後5日を経過し
かつ

解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルスの場合

発症した後5日を経過し
かつ

症状が軽快した後1日を経過するまで

※病院からの指示がある場合は必ずそれに従ってください。



決まった期間を守って
登校を開始しましょう！

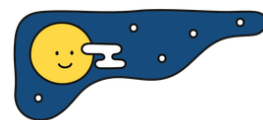
予防の行動がとれる人は「かっこいい」

10月10日 目の愛護デー

空気が澄んで月がキレイに見える秋。月を見ても目が疲れないのは、月の光は月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいからです。

しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。

月がキレイに見える秋の夜はスマホをオフにして、月を眺めながらほっと一息してみませんか？



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1
目と画面の距離は 30cm 以上に

ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2
目はこまめに休ませる

30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3
使用ルールを決める

長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4
寝る前はスマホを見ない

ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす

遠くを見る

まばたきをする

目を温める

こんなことしていませんか？

こんなふうに見ていたら、見えづらいのかも。

目を細めて見ている

上目づかいで見ている

あごを上げて見ている

気付いたら眼科を受診しメガネやコンタクトレンズを使うことも考えましょう。