

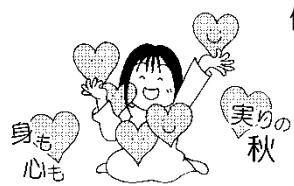
# 保健だより No. 1 1

令和5年10月10日

杉並区立神明中学校

保健室

残暑が厳しかった今夏も朝晩はすっかり秋らしくなり、うっかりすると寒くて風邪を引いてしまいそうです。こまめに衣服などで調節して体調管理に気をつけてください。



## プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ボカボカ体があたたかくなりります。その保温効果はなんと2℃！  
上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に！



## 衣替え

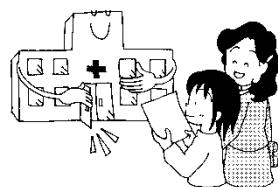
気温に合わせて上手にコーディネート



今現在の感染症としては、コロナよりもインフルエンザが流行しています。喉の痛みを訴える人が多く普通の風邪と区別がつきにくい状況です。インフルエンザは感染力が強く、人によっては重症化してしまいます。症状が出た日をゼロ日として5日経過するまで、かつ解熱後2日経過するまでは出席停止となります。喉が痛い、だるい、熱っぽい、悪寒がする等の症状がある場合は無理をせず自宅で休養し、熱が出たり症状が続く場合は必ず受診して検査を受けてもらいたいと思います。

出席停止の場合の届けは3種類あります。

- ① インフルエンザの登校届
- ② 新型コロナの登校届
- ③ 水痘、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）等学校感染症の登校許可意見書

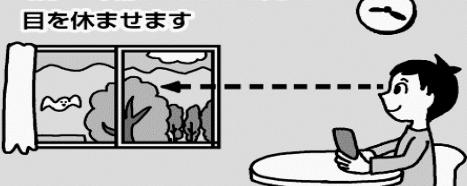


です。①②は保護者が記入する様式です。③は医師による登校許可が必要で、病院が記入する様式です。いずれも学校のホームページからダウンロードできます。ご不明な場合は学校にお問い合わせください。裏面にインフルエンザの登校届を載せてあります。必要な場合はご利用ください。

## 10月10日は目の愛護デー

### 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート（約6m）離れたものを見て、目を休めます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

↑  
※学校保健給食委員会で眼科校医の大西先生からもご助言いただいたことです。

### ぜんぶわかる？ 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーアクト！

- ① 目は〔 〕ほどにものを使う ② 〔 〕の目にも涙



- ③ 〔 〕から目薬 ④ 目から〔 〕へぬける ⑤ 目の上の〔 〕



A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ

B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること

C. いつも気になってうつとうしいもの、目ざわりでじやまなもののこと

D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ

E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

(こたえ) ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C