

# ほけんだより

現在のみやぎアラートレベルは「3」です

これは、新型コロナウイルス感染症患者発生状況をもとに、宮城県で設定しているものです。宮城県の各地で罹患者の増加がみられています。今一度感染症対策を見直しましょう。

## ● ルールの向こうがわには… ●

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで

「ルール」が増えましたね。

「マスクをしましょう」「人と人の距離をあけましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、

みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



## ○ 角田高校で呼びかけている感染症対策 ○ ～しっかりとできているか確認しましょう～

- ☺ 会話をするときは、マスクをする
- ☺ 職員室・事務室等への入室時は、必ずマスクをする
- ☺ 登校時・食事の始まりと終わり・体育終了時などは、手洗いを  
する
- ☺ 手洗い後は、アルコールで手指消毒をする
- ☺ 冷水器利用時は、直接飲まない(コップやボトルの利用)
- ☺ ソーシャルディスタンスを守る
- ☺ 食事を摂るときは、対面にならないようにする
- ☺ 食事中は、会話を慎む
- ☺ マスクを外すときは、マスクケースや袋に入れて保管する
- ☺ 登校時は、検温してから登校する
- ☺ 体調不良時は、無理をして登校しない

これらの感染症対策は、生徒みなさんの安全だけではなく、みなさんの家族を守ることにもつながります。「自分だけは大丈夫!!」は甘いです。みなさんで取り組んでいきましょう。

## コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた  
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

はい かろうせい し  
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目  
ひと ふく め  
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす  
ひょうめん て さわ  
ると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な  
の、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で  
めを触らない

## 朝晩・日中の

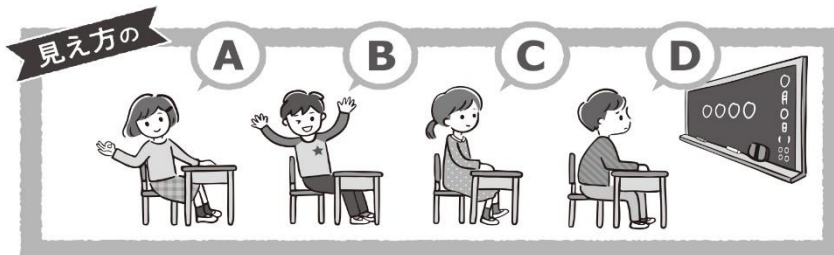


## 気温差に注意

毎日暑かった日々が過ぎ去り、だんだんと涼しくなってきましたね。ただ、日中は暑く感じる日も帰宅時間になるととっても寒くなっている場合があります。その時に備えて、羽織るものを準備しておくのもよいと思います。

また、寒暖差により風邪や頭痛の症状が出る生徒もいるかと思えます。適宜対処できるようにしましょう。自分の身体と上手に付き合っていくといいですね。

# 見え方大丈夫??



### A [ 1.0以上 ]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

### B [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

### C [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいですが

### D [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** とわれた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。

身体測定時に視力検査を行いました。受診勧告書を受け取った皆さんは、受診しましたか？

視力検査の評価の「A」や「B」はどのようなものかお知らせしたいと思います。

**受診勧告書を受け取った人は早めの受診をお願いします。**

## こころメンテナンス



こころもときには、調子が悪くなったり、傷んだりすることがあります。そのサインに気づきながらも、がまんしたり、「そのうちよくなるだろう」と放っておいたりしていませんか？ それは故障に気づきながらも、そのまま車を運転するようなもの。

日頃から自分のこころを観察し、メンテナンスすることが大切です

### 10月SC来校日

10月5日(月)

10月19日(月)

### 9月・10月SSW来校日

9月28日(月)

10月5日(月)

10月12日(月)

10月27日(火)

予約は、保健厚生部の先生または保健室まで。相談時は公認欠席となります。気軽に相談に来てくださいね。