

健やか



令和5年10月2日
笠間市立笠間中学校
保健室

後期が始まります。今年はまだ暑い日がありますが、少しずつ朝晩は過ごしやすくなってきました。昼間との気温差に対応できるよう、こまめに衣服の調節をしましょう。汗の始末にも気をつけてください。

10月の保健行事

項目	日時	対象	備考
健康タイム	12日(木)	全学年	目の健康について
色覚検査	中旬~下旬	1学年希望者	1年生は希望調査あり。他学年も実施可。

感染症情報

夏休み明け以降、新型コロナウイルス感染症およびインフルエンザA型の報告が比較的多くみられ、本校でも、学級閉鎖の措置をとることがありました。9月末日現在、学校の流行状況は落ち着いていますが、茨城県ではインフルエンザの注意報レベルを超えました。感染症動向調査が始まって以降、9月に上回るのは初めてのことで(県感染症情報センターより)。今後も注意が必要です。

さて、学級閉鎖の措置をとる場合というのは、感染症が「クラス内で大きく広がっている可能性が高い」「現時点で健康な生徒でもすでに感染している可能性が高く、近日中に発症して流行を広げる可能性が高い」時に、人との接触を控えて流行を終わらせるために行われる措置です。

もしも、学級閉鎖と言われたら、そろそろ発症するかもしれません(潜伏期間)。目的を理解し、いっそう体調に留意されますよう、お願いします。

合唱練習はじまるよ♪

11月2日(木)の合唱コンクールに向けて、練習がはじまります。昨年度よりも、感染症対策が緩和されています。

- ♪ マスクなしでOK
- ♪ 練習場所の人数制限なし
- ♪ 窓を開けて、換気をする



手洗いなどの基本的な対策を続けて、行事を楽しんでほしいです^^
かぜをひいている場合などは、無理せず発声を控え、マスクの着用をお願いします。

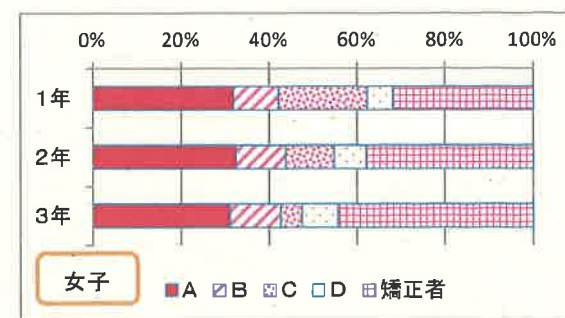
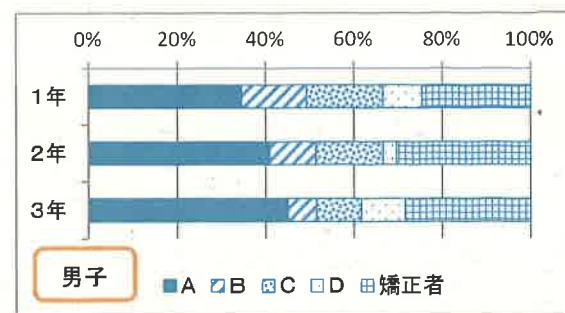
これまで以上に「咳エチケット」に気を付けていきましょう。

笠間中の視力 2023

- 今年度、学校全体の視力A(1.0以上)の生徒の割合は、男女とも県平均並み。
- 1年生男子は、低視力(B~D、矯正)が多い。3年生男子の視力がよい。
- 学校全体では、視力をメガネ・コンタクトで矯正している生徒の割合が、県平均よりも多い。

通常、学年があがるにつれて視力が低下していく傾向ですので、1年生は男女ともに視力Aの人が少ないと言えます。目を大切にいきましょう。

視力「C」以下は黒板の字が見えにくく、運動や登下校の安全面からも、適切に検診を受けることをお勧めします。「メガネやさんへ直行」ではなく、眼科を受診して、専門医に眼の状態を見ていただくことが大切です。



屋外活動を増やす。



できるだけ大きな画面で。



コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



明るい部屋で。



色覚検査ができます

色の見え方は、生まれつき、人によってやや違うことを知っていますか? その中でも、日本人男性の約20人に1人、女性で約500人に1人が、色を見分けにくいとされています。

カラーユニバーサルデザイン(誰にでも見やすいデザイン)が社会的に推進されていますが、その反面、自覚がない場合もあります。特定の色の組み合わせで見えにくさを感じることもあります。保健室で簡易検査(所要時間1~2分)ができますので、ご相談ください。

