

# すこやか

令和3年10月6日(水)発行  
三郷市立栄中学校 保健室



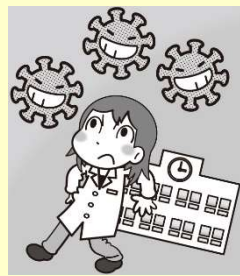
## 10月10日は「目の愛護デー」 10代でも「老眼」!?

ワクチン接種が進んだことや、みなさんの日々の感染症予防への努力もあり、新型コロナウイルス感染症の流行も落ち着き始めました。しかし、油断は禁物です。これからも with コロナの生活が続きますので、引き続き感染症対策は徹底していきましょう。

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか。ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が10代の人に増えています。当てはまる項目が多い人は、スマホなどの使い方を見直してみましょう。

### 通常日課再開！引き続き感染症対策を

- 正しくマスクを着けます。近くに人がいる時は鼻を出したりしないように。
- 確実に健康観察を行います。登校前から体調不良の時は無理に登校しない。
- 十分に換気をします。エアコンがついていても2方向の窓を開けます。
- 食事時の会話は禁止です。会話は食事後にマスクを着けてから。
- 授業中の対面でのグループワークなどは、短時間で一定の距離をとって行います。先生の指示にしっかり従いましょう。



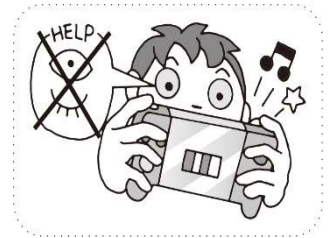
- 大きな声を出さない!
- 友達とくっつかない!
- 休み時間や給食前は、なるべく自分の席に座って待つ!



#### 【ワクチン接種に係る対応について】

- ① ワクチン接種のため1日お休みした場合 → 「出席停止」
- ② ワクチン接種後に登校した場合 → 「出席」  
授業を受け、途中から接種に行った場合 → 「出席」
- ③ ワクチン接種した次の日以降に体調不良でお休みする場合 → 「出席停止」  
※ただし、登校して授業を受けている途中で体調が悪くなり、下校した場合は「早退」となります。

- 気がつけば長時間スマホやゲームの画面を見続けている
- 手元を見ると、見づらさを感じる
- 目の乾きやショボショボする感じがよくある
- 画面から目を離したとき、遠くが二重に見える
- 夕方になるほど見えづらくなったり、目が疲れやすい
- 夜寝る直前までスマホなどの画面を見てしまう



朝晩の冷えによる腹痛やのどの痛みでの来室が増えています。うがいも忘れずに!

調べてみよう!  
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、自にはどんなことが起きるだろう?