



令和6年10月29日(火)

三沢高等学校 保健室

朝晩の冷え込みとともに、体調を崩している人が増えています。

県内では、全国的に流行しているマイコプラズマ感染症や新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの感染症の報告が増えつつあるようです。保健室には、喉の痛み、咳、鼻水などの症状で来室する生徒が増えています。感染症の予防のためにも、手洗いや服装による体温調節、咳が出るときにはマスクの着用など心がけてください。

これからの時期は、気候や体調に合わせた「自分の体を守る行動」を心がけていきましょう！



県内では様々な感染症
が報告されています！

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

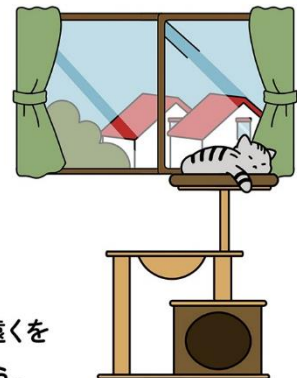
20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る



〈20 フィート（約 6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

次のような人いませんか？

視力測定行います！

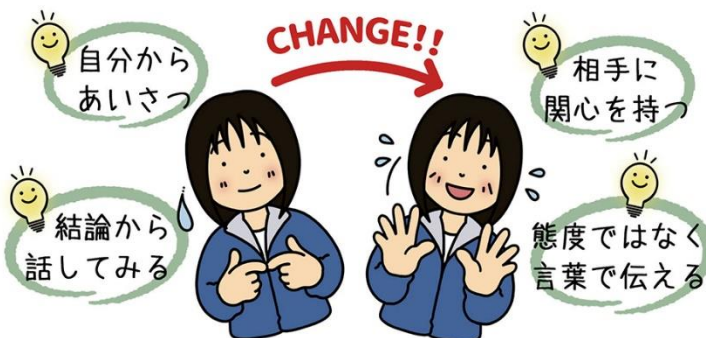
- ・「黒板が見えづらい」
- ・「スマホなどの画面がぼやける」等
文字や物の見え方が気になる人
- ☆時間 昼休み
- ☆場所 保健室

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

コミュカアップしたい人



まずは自分が「わかる」ことから始めよう

スクールカウンセラー来校日

- ☆10月30日（水）
13：30～16：30
- ☆11月12日（火）
13：00～15：00
- ☆11月27日（水）
13：30～16：30
- ☆12月11日（水）
13：30～15：30