

令和3年11月10日 松原市立松原第七中学校 保健室

寒く感じる日が多くなってきました。寒くなってくると体調をくずしやすくなります。引き続き、こまめに手洗いやマスク着用をきっちりして病原体をからだに入れないようにしましょう。また、しっかりと睡眠をとり、栄養バランスを考えた食事を食べるなどして免疫力を低下させないようにしましょう。

「かせひいたかも…」

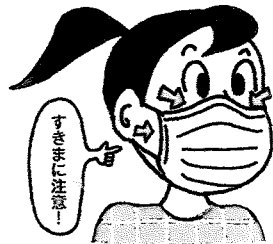
早め早めの対応をしよう!

栄養をしっかりとり 外出はひかえる とにかく休む

<マスクのつけ方・外し方>

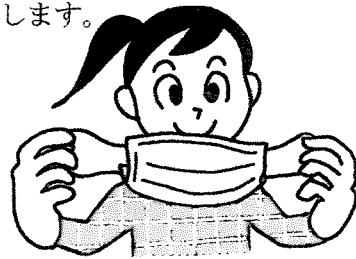
つけ方 鼻と口を確実ににおおい、

すきまができないよう
顔にフィットさせます。



外し方 表面にふれないよう

ゴムやひもの部分を
持って外します。



マスクの表面はウイルスなどがついていいる可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう。

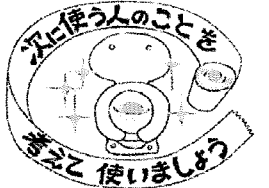
11月10日はトイレの日

11月10日は、「いい(11)トイレ(10)」で「トイレの日」です。

みんなは、次に使う人のことを考えてトイレを使っていますか? そのままで気にしたことがないという人が多いかもしれませんが・・・。

おうちでも学校でもトイレ掃除をしてきている人がいます。「ありがとう」という感謝の気持ちを持って使えるといいですね。

そうした気持ちを持つことで、トイレから出る前に便器が汚れていないか確認するなど、『次の人が気分良く使えるように』という心づかいができるようになると思います。



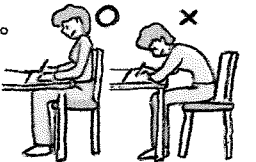
照度検査の結果報告

10月26日(火)に、学校薬剤師さんが来校し、2つの教室(教室と特別教室)を抽出し、照度検査を行いました。1教室の黒板9カ所と1教室内の前、真ん中、後ろのそれぞれ3カ所の机上、計9カ所を測定し、適切な明るさになっているか、まぶしさのない状態かを調べました。

どちらの教室も、点灯時(電気をつけているとき)の教室内は適切な明るさを確保しており、黒板などに不快に感じるようなまぶしさは見あたりませんでした。

人が外界から受ける刺激の80%は自からの視覚情報だと言われているそうです。目の疲労をできるだけ少なくし、正確に見るためには照度(光の量)、照度比やまぶしさが大きく影響します。目を大切にするためにも、部屋の照明にも気をつけましょう。

また、学習するときはまっすぐのびた正しい姿勢も大切になりますよ。



11月26日(金)避難訓練があります。

この機会に避難の仕方を考えましょう。また、学校以外で災害が起こった場合にどうすればよいのかおうちの方とも話し合ってみてくださいね。

