



皆さん、城東祭お疲れ様でした。楽しい思い出がまた一つ増えたのではないのでしょうか？前日祭で、セーラー月の衣装に身を包み、PRしているクラスがありました。私も高校時代、クラスメイトとセーラー月、タキシード仮面に変装しダンスをしたことを思い出しました。青春って素晴らしいですね！

さて、厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じます。秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。日によって気温の差が大きくなることがあるので、こまめに衣服で調節し、体調管理をしっかりしましょう☺



健康観察表について

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察表（10月分）」に記録しましょう。

今年の冬は、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。

感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いを徹底しましょう。

※「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができますので大切に保管してください。

耳鼻科検診について

1年生全員 10月12（月）、14日（水）、16日（金）の3日間で実施する予定です。

2・3年生は1年時の耳鼻科検診を欠席していた生徒及び希望者のみ検査します。【10月12日実施予定】

◎生徒保健委員会◎

9月25日（金）の放課後、2学期保健委員会を開催しました。

主な活動内容は①シャポネット液の補充 ②傷病者発生時の補助 ③保健だよりの配布・教室掲示④感染症予防活動⑤保健だよりの作成などです。2学期もよろしくお願ひします☺

～城東祭 保健展～

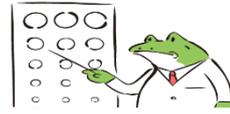
今年の保健展は「withコロナ時代を生きる」、「学校事故防止について」をテーマに展示を行いました。熱中症、AED・車いす・担架の場所、応急手当の方法、登下校中のケガなどのポスターを保健委員さんに作成してもらいました。

また、スタンプラリーに55名の参加があり、上記について知識を深めてもらえたと思います。翌日が体育祭ということで、スタンプラリーの景品として熱中症対策グッズを用意したところ、好評の声を頂きました♪



職員室東側入り口前の“保健コーナー”に城東高校付近の地図を掲示しています。
登下校中、事故にあった、ケガをした、危なかつた箇所に赤色のシールを貼ってください。

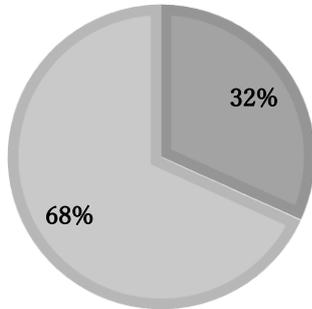
10月10日は目の愛護デー



10月は「目の愛護デー」です。本校の令和2年度の視力検査の結果についてお知らせします。

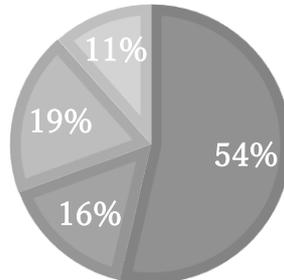
裸眼・矯正視力の割合

■裸眼 ■矯正



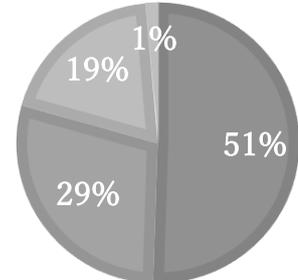
裸眼視力

■1.0以上 A ■0.7~0.9 B
■0.3~0.6 C ■0.3未満 D



矯正視力

■1.0以上 A ■0.7~0.9 B
■0.3~0.6 C ■0.3未満 D



城東高校生の約7割は矯正視力であることが分かります。また、矯正視力者の2割、裸眼視力者の3割の人は視力0.6~0.3未満（視力C、D）であるという結果でした。

夏休み前に通知した「身体計測結果」に視力検査の結果を載せています！

授業中に黒板や教科書が見えにくい人は、一度、眼科を受診してください♪

ふせこうドライアイ

ドライアイとは、涙の量が減って目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面を覆うことで潤っていますが、まばたきが減ったりエアコンで目の表面が乾いたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

ドライアイを悪化させる3つの“コン”とは？

コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したり、レンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。

エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

涙の効能と「まばたき」の役割

嬉しい時や悲しい時、目から流れる涙。でも、実はそれ以外の時でも涙は常に目の表面を覆っていて、水分はもちろん、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したり…。目とその機能をサポートしています。

そして、こうした涙の働きを支えているのが、「まばたき」です。私たちの目は、まばたきをすると涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20~40回行われていて、それによって涙が目の表面にまんべんなく行きわたり、目に潤いを与え、目を守っています。

募集します

みなさんが登下校中の事故防止のために心がけていることを教えてください。
保健室前に記入用紙を置いているので、自由に記入し、箱に入れてください。



参考)雑誌「健康教室」