



R 4.11. 発行 宇和島南中等教育学校保健室

日増しに秋の気配を感じる頃となりました。朝晩と日中の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期ですので、衣服で上手に調節して体調管理に努めましょう。愛媛県では、10月29日から新居浜市・西条圏内を除き、警戒レベルが「感染警戒期～特別警戒期間～」から「感染警戒期」に切り替わりましたが、今回の切り替えは、決して「基本的感染対策をゆるめても良い」というものではなく、今後、第8波や季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されていることから、感染回避行動の徹底は継続し、引き続き、基本的な感染防止対策を実践しましょう。



## ～ 新型コロナウイルス感染症&冬の感染症対策 ～

### ①毎朝の健康チェック

・毎朝、検温などで健康状態を確認し、少しでも体調が悪ければ（発熱・体のだるさなど）、外出や登校を控え、習い事やスポーツ活動等への参加をとりやめましょう。

### ②場面に応じたマスクの着用

・マスクの着用は、基本的な感染対策として引き続き実践しましょう。



十分な身体距離が確保できる場合や、体育の授業や運動部活動、ランニングなど離れて行う運動時などはマスクの着用は不要ですが、マスクを外した場面では、人との距離を確保し、会話を控えることをしっかり守ってください。



### ③飲食の際、会話は控える！

・学校で昼食をとる場合は引き続き「黙食」を徹底し、部室での飲食は控えましょう。

### ④定期的な換気を！

・換気の悪い混雑した場所など、感染リスクの高い場所への出入りは控えましょう。休み時間には窓を開けて、新鮮な空気と入れ替え、感染症予防、学習能率アップに努めましょう。部室、更衣室、家庭でも30分に1回は空気の入替えを心がけましょう。

### ⑤こまめな手洗い・アルコールによる手指消毒

・帰宅時や登校時、食事前、部活動の前後、トイレの後など、生活の中のポイントで、こまめに手を洗いましょう。

### ⑥規則正しい生活リズムで免疫力をダウンさせない

・季節の変わり目は、睡眠不足や自律神経の乱れ、疲れがとれない等、様々な理由から免疫力が下がりがちです。免疫力が下がると風邪やインフルエンザはもちろん、新型コロナウイルス感染症などにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないためにも、



規則正しい生活リズムを崩さず、しっかりとバランスの良い食事と睡眠をとり、厳しい寒さにも耐えることができる丈夫な体をつくるようにしましょう。

## ◇◇生徒保健委員会 文化部発表会で展示発表を行いました◇◇

保健委員会では「目(eye)に愛をそとく」と題して、展示発表を行いました。前期生は、先生方へ「目の健康を保つ秘訣について」アンケートを実施し、食生活や日頃気を付けていること、南校生に向けてアドバイスをもらい展示しました。

後期生は、「生活習慣に関するアンケート結果」から、本校生の現状と考察、目の健康に関する課題を見つけ、スマホの使い方や姿勢、ドライアイの予防法や眼精疲労の対処法等について調査し、展示を行いました。



また、当日は、栄養教諭の亀田先生による食育（スポーツと栄養）の展示コーナーや、宇和島市の保健師さん、栄養士さんにもご協力いただき、健康相談・栄養相談コーナーも設けました。血压測定、握力測定、野菜 350g の手ばかり体験など大盛況でした。中・高校生の時から、バランスの取れた食事（減塩）・十分な睡眠・適度な運動を心がけ、将来の生活習慣病予防につなげて欲しいと思います。

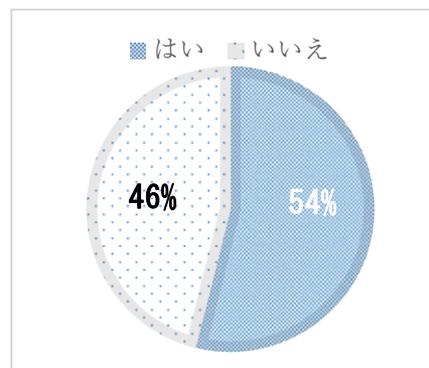
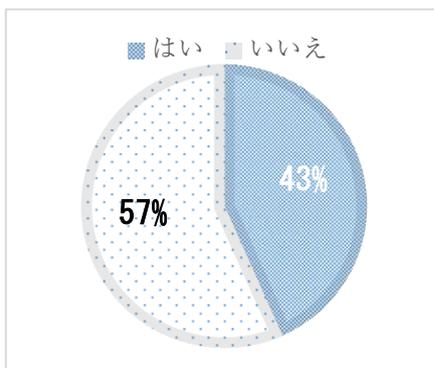
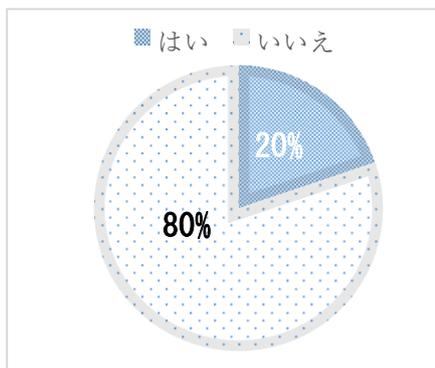


### 【令和4年度生活習慣に関するアンケート結果より】

Q1. スマホやタブレット等の一日の使用時間を決めていますか？

Q2. スマホやタブレット等使用時はこまめに休養していますか？

Q3. 目が疲れたら遠くを見えていますか？



令和3年度文部科学省学校保健統計調査によると、愛媛県内の小中学生・高校生の裸眼視力 1.0 未満の割合は、全国平均と比べて高く、さらに、本校生は愛媛県の平均よりも裸眼視力 1.0 未満の割合が高く、視力低下が心配な状況です。「近視」はたとえ軽度でも、将来、緑内障や網膜剥離など近視以外の目の病気にかかりやすくなるリスクが高くなることが分かっています。今後ますますデジタル端末の使用時間は増加すると考えられますが、一人一人が目の健康に配慮することが重要です。

### タブレットやパソコン、スマホ等のデジタル端末を使用する時は、

- ★目を画面から 30 cm以上離して使うこと。
- ★30 分画面を見たら 1 回は目を離し、20 秒以上遠くを見て目を休めること。
- ★画面を見ている間は、目が乾かないよう意識的にまばたきをすること等を心がけ、デジタル機器と上手につき合っていきましょう。

