

保健だより 10月

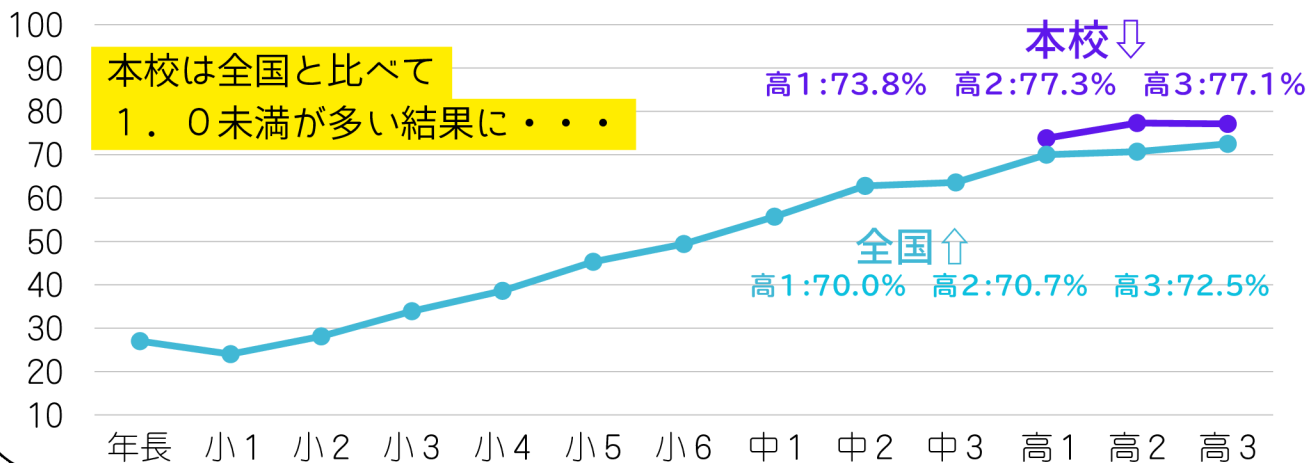


令和7年10月7日
群馬県立高崎北高等学校
保健室 第8号

ようやく暑さから解放され、過ごしやすい時期になってきました。何かをやるにも過ごしやすい時期ですね。10月は学校行事もたくさんあります。寒暖差もありますので、くれぐれも体調管理に気をつけ、実り多い秋にしましょう。

10月10日は目の愛護デー

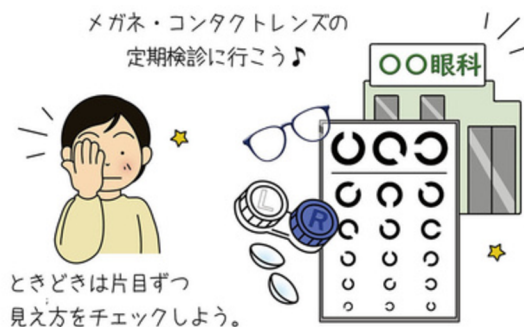
裸眼視力1.0未満者の割合



近視を放置していると…失明の原因となる病気になることも…

実は、近視は万病のもと。近視が強くなると日本人失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療方法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの方が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

インフルエンザ流行シーズン入り！

厚生労働省は10月3日、インフルエンザが全国的な流行期に入ったと発表しました。流行期入りの発表は去年に比べて1か月余り早く、厚生労働省は適切なマスクの着用など基本的な感染対策を呼びかけています。

本校ではまだ流行の兆しはありませんが、一度広がると一気に拡大していくのが感染症の恐ろしさです。手洗いの励行や規則正しい生活を徹底し抵抗力を高めましょう。

感染症関連のお願い

・療養報告書提出のお願い

インフルエンザ及び新型コロナウイルスに罹患後、登校する際は保護者記入の「療養報告書」が必要になります。忘れずに持参してください。

その他の学校等で予防すべき感染症に罹患した際は、医師の治癒証明書が必要になります。いずれも本校のホームページからダウンロードしてください。

・マスク着用のお願い

風邪症状がある場合には、特別な事情を除き、マスクの着用をお願いします。集団感染拡大防止のためご協力をお願いします。

・マスク持参のお願い

学校では原則、マスクの配付はしていません。予備用のマスクも含め普段からカバンなどに常備しておいてください。



スクールカウンセラー来校予定（10月）

10,17,24日 いずれも金曜日

カウンセリング希望者は前日までに保健室か教育相談担当（反町T）に予約をしてください。空きがあれば当日予約も承ります。保護者のカウンセリングも受付けておりますのでお気軽に連絡ください。



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。

