

ほけんだより 10月

昴学園高等学校保健室

学校再開！今こそ、感染対策を見直そう

正しく使おうマスク！



- ①鼻の形に合わせすぎ間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

会話時は必ず着用！

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

マスクの効果について

自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上おさえる研究結果があります。自分と周りのみんなを守るために、いつでも、正しくマスクを着用してください。

清潔なハンカチの持参をお願いします。

(教室棟各階に1ヶ所ペーパータオルを設置しました。)

ハンカチを忘れた人は使ってください。)

アルコール消毒は手全体に広がる十分な量を。冬場は特に、手荒れに気をつけて保湿しよう。

こまめにしよう

手洗い・手指消毒！

こんなタイミングでは必ず！

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう！

目指そうゼロ密！

一つの密でも避けましょう!!



密接

密集

密閉

マスクなし× 大声× 大人数× 近距離× 換気が悪い× 狭い所×

仲の良さから、ついつい近距離でおしゃべりをしたり、体が触れあったりしていませんか？ 3つの密の重なりだけでなく、1つの密もない、ゼロ密をめざしましょう。

特に食事中は要注意！

換気を普段以上に！通学生は、自分の席で前を向いて、しゃべらずに食べることを徹底しましょう。

新型コロナ みんなの感染リスク

美味しいランチのあとに…



10月10日は、「目」の愛護デー

大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

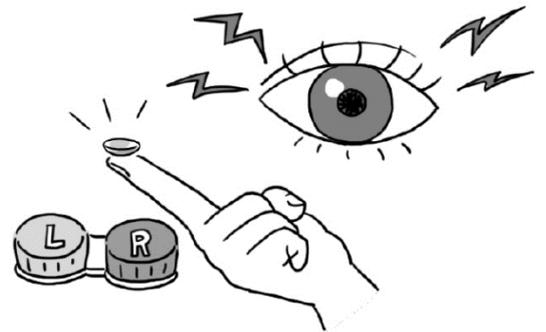
- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



予防方法は？

- ●目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- ●テレビやモニター、
スマホの画面は「目より下」に
- ●コンタクトレンズを
使っている人は
- ●定期的に眼科受診を

