



令和2年11月6日  
調布市立第四中学校  
11月号  
養護教諭

### 冬の風邪が流行る季節になりました

冬が近づき、少しずつ寒くなってきました。気温の下がる冬は、風邪が流行りやすい季節です。先日、生徒会発行の「School Line 11月号」に定期考査前の効果的な勉強方法について書かれていました。人間の記憶は睡眠中に整理されるため、睡眠が足りないとせっかく勉強した内容も身につかないそうです。十分な睡眠がとれていないと、勉強が身につかないだけでなく、体調を崩しやすくなってしまいます。これからの季節は、意識してゆっくり寝る時間を作ることも大切になってきます。期末考査前も無理せず、しっかり寝ましょう。

### 風邪予防のための取り組みについて

保健委員会では冬の風邪予防のための取り組みを行っています。今週は「換気週間」として休み時間の教室の換気を積極的に行いました。教室を締め切ったまましていると、空気中にウィルスが漂いやすくなります。換気週間に限らず、みなさんも一緒に休み時間の教室換気をしていきましょう。



また、それぞれの教室には感染性胃腸炎（ノロウィルスなど）の対策のための「緊急時対応セット」を設置しました。箱の中には、エチケット袋・ディスプレイ手袋・ビニール袋・バスタオルが入っています。教室で「吐きそうかも」「気分が悪いな」と体調がすぐれない時は、箱の中に入っているエチケット袋を使ってください。

### こまめに爪を切って感染症予防をしよう

10月の専門委員会では保健委員会メンバーで「爪について」の対策を話し合い、クラスで呼びかけをしていくことにしました。3年生の保健委員からは「爪が長いと、自分や友達がケガをするだけではなく、爪の裏にウィルスがたまりやすいから感染症にもなりやすくなる。」という意見が出ました。新型コロナウイルスや冬の風邪の予防のためにも、爪は短くしておくことが大切です。保健委員会の2年生を中心にポスターを作成しました。校内に掲示してあるので、探してみてください。

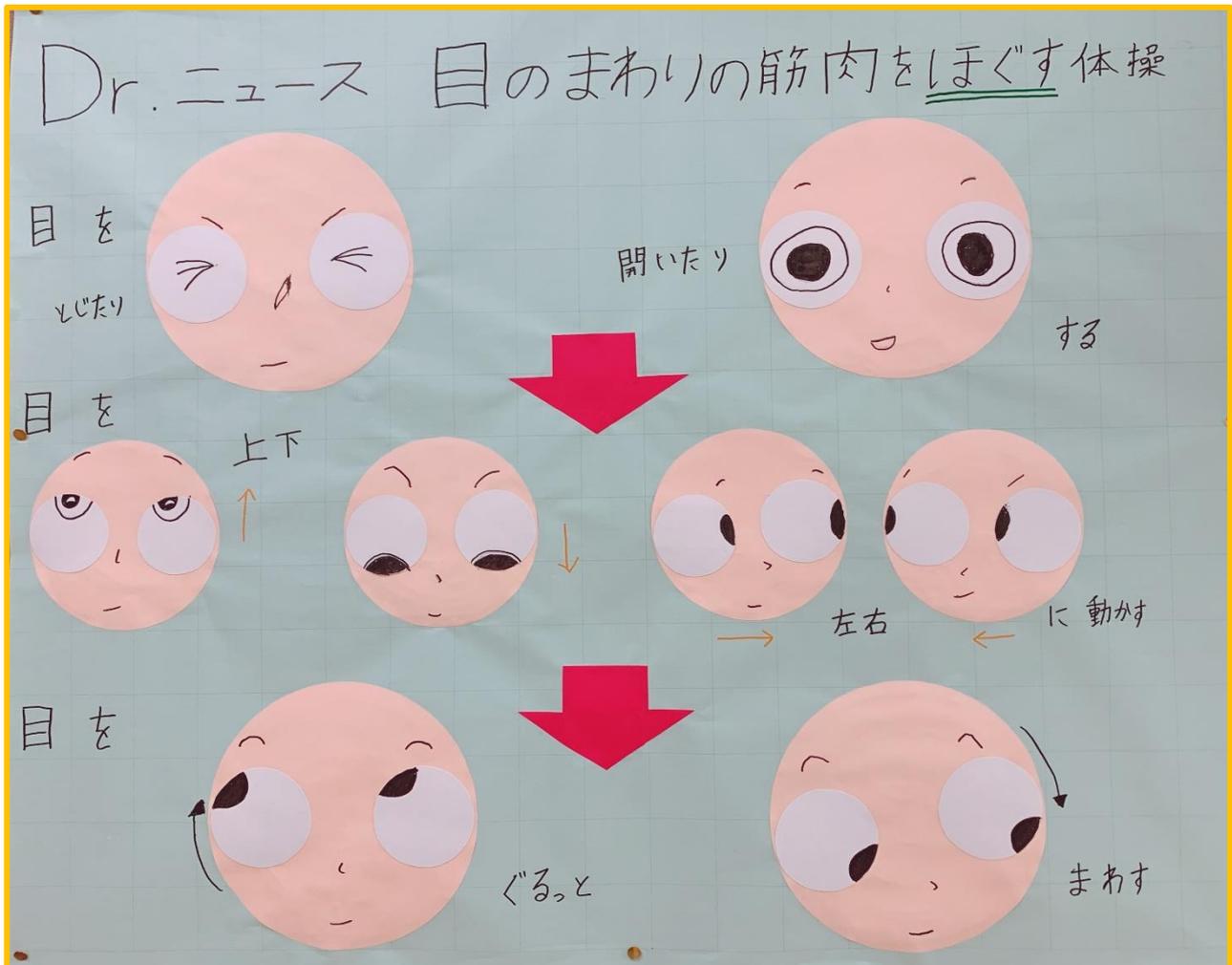


### 11月・12月の検診予定

11月12日(木) 8:45~	歯科検診(3年生)	◆ <b>歯科校医:中村維大先生</b> いつも通り丁寧に歯を磨いて登校しましょう。先生に挨拶も忘れずにしましょう。
11月19日(木) 8:45~	歯科検診(2年生)	
11月26日(木) 8:45~	歯科検診(1年生)	
11月26日(木) 13:20~	脊柱側弯症検診(2年生)	ジャージ登校です。 1・3年の対象者には個別で連絡します。
12月 4日(金) 終学活後	色覚検査(1年1・2組)	希望者のみ実施します。
12月 7日(月) 終学活後	色覚検査(1年3・4組)	後日、希望調査を配布します。

## Drニュース 目のまわりの筋肉をほぐそう

8月の視力検査を終えてから、今年度の結果について保健だよりでお伝えしてきました。今月のDrニュースでは、目のまわりの筋肉をほぐす体操についてまとめました。スマホやゲームの画面を長時間は見続けてほしくはないですが、学校の授業でもパソコンやプロジェクターを使用しており、全く画面を見ないで1日過ごすことは難しいと思います。そこで今回は、疲れた目を休めるためにできることを保健委員会で考えました。30分から1時間に1回は、遠くの景色を眺めたり、目の筋肉をほぐしたりして、目を休めてみましょう。



## 疲れたときは、ホッとひと息しましょう

いつもと違う生活に「疲れたなあ」と思っている人もいると思います。保健室にもそんなみなさんの声が届いています。自分に合ったリラックスできる方法があると、疲れた時の気持ちをリフレッシュさせることができるかもしれません。お風呂にゆっくり入ると落ち着く人、思いっきりおしゃべりすると気分転換になる人、運動すると元気になる人、リラックスの方法は人それぞれです。ちなみに私はたっぷり寝ると元気になります。「疲れたな」と思ったときは、ぜひ保健室ものぞいてみてください。

