



# ほけんだより 10月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 10 令和3年10月1日

## 10月の保健目標「健康推進と維持管理」

石川県のまん延防止重点措置は9月30日に期限を迎えましたが、今後も気を緩めることなく引き続き感染予防対策を学校全体で取り組みましょう。

ワクチンは重症化を防ぎますが、打っても感染することはあります。(ブレイクスルー感染)

なお、ワクチンを打つ場合は、なるべく授業に支障がないようにしましょう。やむをえず欠席をしなければならない場合は担任に相談してください。また、副反応が長引く場合は医療機関に相談してください。

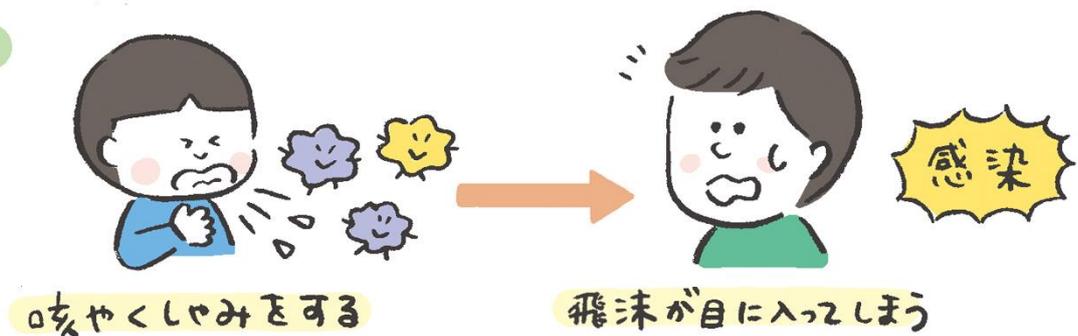
誰がいつどこで感染してもおかしくない状況です。以下のことをもう一度確認してください。

### 《確認しよう！コロナウイルス対策》

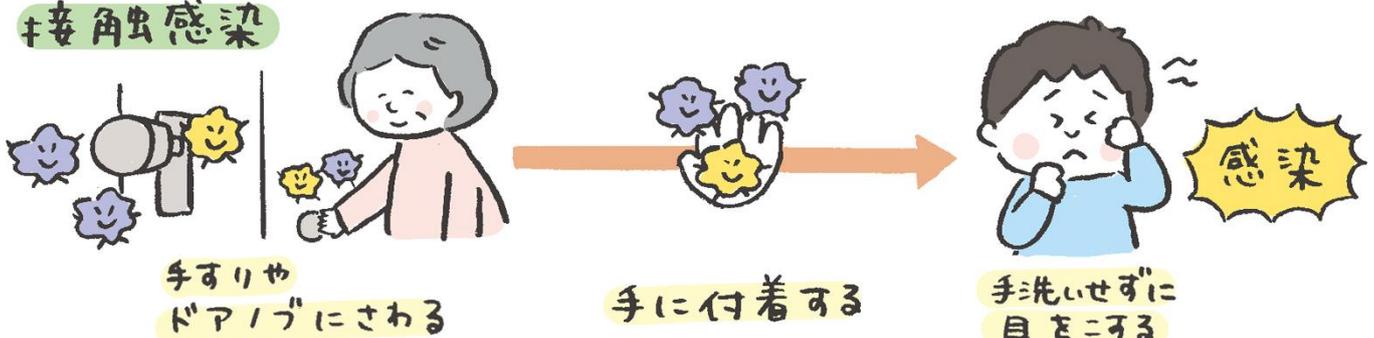
- マスクを着ける (涼しくなったので運動や食事以外は必ず。不織布マスクが一番効果あり)
- せっけん手洗い、清潔なハンカチ持参。共用物を触る前はアルコール消毒。
- 学校の昼食は決められた時間に、絶対にしゃべらないこと
- 体調が悪いときは、無理をして登校しない。発熱等の風邪症状がある場合は、早めに医療機関を受診する。

### 《なぜ手洗いやマスクが必要なのか》

#### 飛沫感染



#### 接触感染



# 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。みなさんの生活で特に心配なのはスマートフォンの使用時間が長いことです。高校に入ってから視力が下がる生徒も多数います。一生使う大切な目に優しい生活をしましょう。

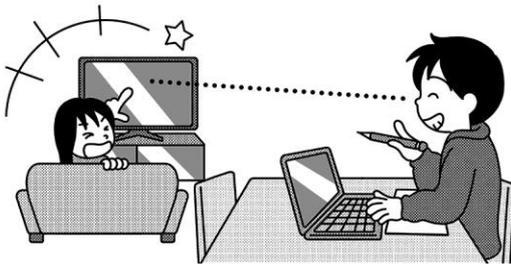
10月10日は目の愛護デー



スマホも  
タブレットも  
1人1台!?

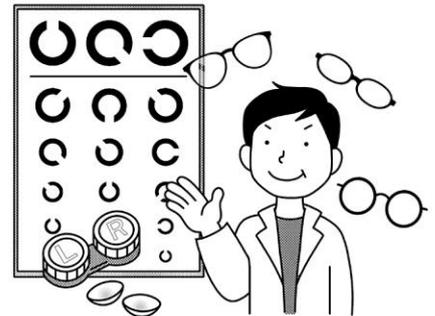


1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう



生活習慣を  
目に優しい

定期的に眼科医の  
指導を受けよう



眼科受診率

17.9% (9月27日現在)

受診のお知らせを紛失した生徒は、保健室へ申し出てください。再発行します。