



2023年10月5日
加賀市立山中中学校
保健室

十分な睡眠と休養&マスク持参を！

最近の新型コロナウイルス感染症は

- ・1日で熱が下がることもある
- ・熱が上がらず、のどの痛みやせきだけになることも多い

①風邪症状が続くときは・・・

せき



のどの痛み



十分な休養をとり、身体を回復させましょう



病院に相談



よく寝る

栄養をとる

②マスクは学校に必ず持参！

予備のマスクも家から

持って来てください。

必要に応じて着用します。



感染症が流行している間、
特に、至近距離で話す時は
マスク着用して、相手にも
思いやりを。



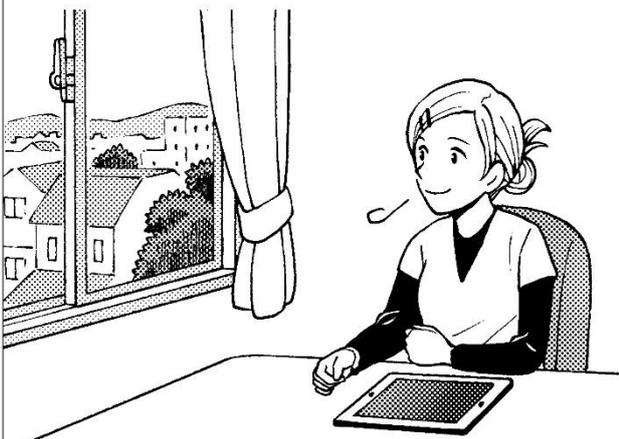
10月10日は眼の愛護デーです

30分画面視聴⇒20秒以上休憩…していますか？

タブレット画面など近くを見る作業をした時には、眼の筋肉を酷使しています。遠くを見て、リラックスさせましょう。山中中の窓からの景色は、緑も多く遠くまで見渡すことができます。

日光が近視の進行を抑制することがわかってきました。外体育の後は、視界がすっきりすると思います。1日2時間は、屋外で過ごせるといいですね。屋外であれば、日陰でも効果があります。

30分画面を見たら、20秒以上目を休める



1日2時間は屋外で過ごす

