

ほけんだより 10

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1:長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。
目の筋肉が緊張して、目が疲れます。



目が疲れる原因 2:ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。
暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



目が疲れる原因 3:目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



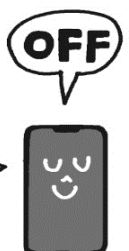
●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)

**スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは**

●目が乾燥
しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者になった場合の自宅待機期間について

《新型コロナウイルス感染症に感染した場合》

※2022 年 9 月 7 日から陽性者の療養期間が短縮されました。

有症状者は、発症を「0 日」として、7 日経過し、かつ、症状軽快後 24 時間経過した場合には 8 日目から療養が解除となります。

無症状者は、従来通り検体採取日から 7 日経過した場合 8 日目には療養が解除となります。加えて、5 日目の抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認できた場合には、5 日間経過後（6 日目）に療養が解除となりました。

	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
有症状 陽性者	発症日	発症から 7 日間経過し、 かつ、症状軽快後 24 時間経過した場合							療養 解除 ※1
無症状 陽性者	検体 採取日	7 日間（従来から変更なし）							療養 解除
		療養期間中に発症した場合、「有症状陽性者」の 0 日目になる。							
							検査	療養解除 ※2	
		上記同様							

感染リスクが残存することから、※1 10 日間経過するまで、※2 7 日間が経過するまでは、健康観察の実施や感染リスクの高い場所の利用や会食等は避け、適切にマスクを着用するなどの感染症対策を行っていただいた上で登校のご協力をお願いします。

《濃厚接触者になった場合》

保健だより 9 月号から変更はありません。

	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目
濃厚 接触者	最終接触日	外出を 控える	検査 ※1	検査 ※1	療養解除 ※2		
		外出を控える					療養解除 ※2

※1 健康観察期間の 2 日目及び 3 日目に抗原定性検査キットを用いた検査で陰性が確認できた場合は、3 日目から自宅待機の解除が可能になります。検査キットは研究用ではなく「体外診断用医薬品」を使用してください。

※2 感染者と接触した日の翌日から 7 日間を経過するまでは、健康観察の実施、リスクの高い場所の利用や会食等を避け、適切にマスクを着用するなどの感染症対策を行っていただいた上で登校のご協力をお願いします。

10 月のクオレ（相談室）の開室日

10 月 8 日（土）、12 日（水）、15 日（土）、19 日（水）、22 日（土）、29 日（土）14 時まで

お気軽にご相談下さい。