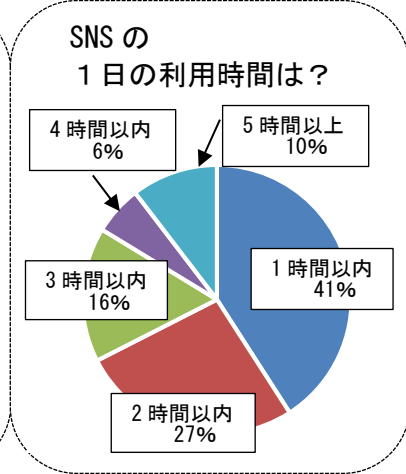
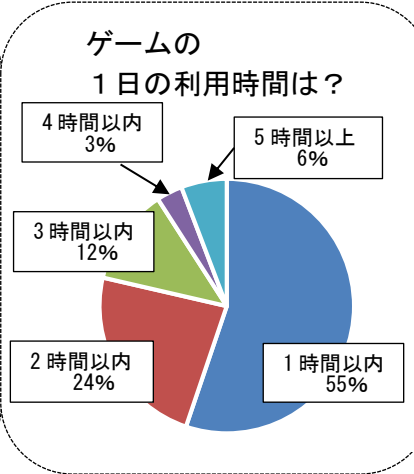
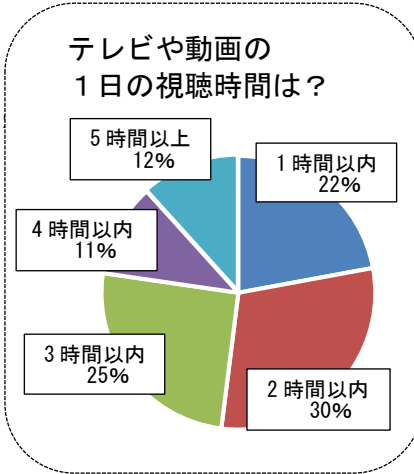



保健だより 10月

徳島県立海部高等学校
令和3年10月 発行

厳しい残暑もようやく峠を越え、秋めいた日が少しずつ増えてきました。日によって気温の差が大きくなるがあるので、こまめに衣服で調節し、体調管理をしましょう。

夏休みの宿題として「健康力アップチャレンジ」を実施しました。その結果の一部を紹介します。



10月10日は2つの10の字を横にすると、人の目と眉毛に見えることから目の健康について考える日とされています。


健康力アップチャレンジの感想



スマホをずっと触ってしまうから時間を決めて使おうと思いました。(1年)



勉強の合間にテレビをちらちら見てしまっていたので、勉強するときは勉強する。(1年)



続けていきたい。(1年)

スマホを触っている時間が多くて夜遅くまで起きていることがあったので、改善していきたいです。(2年)



時間を決めたら大変だ。(2年)



思っていた以上にSNSを見ていたので、減らしていきたいです。(3年)





SNS時間を1時間未満にしたい。(3年)



目を大切にしよう

良い姿勢を心がける
本やノートから目を30cm以上離しましょう。

テレビや携帯は時間を決めて使う
画面をずっと見続けると目がとても疲れます。

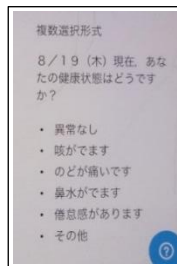
睡眠をしっかり取る
起きている間、ずっと働いている目を休めるためには睡眠をとることが大切です。


新型コロナウイルス感染症を予防しよう

9月26日をもって「とくしまアラート」のレベルが「感染拡大注意・漸増(ステージⅡ)」へと引き下げられることとなりました。県内の新規感染者数は減少傾向となっているものの、依然として複数の新規感染者が連日確認されています。引き続き、Classiでの健康観察やマスクの適切な着用、換気、手洗い、手指消毒等を徹底しましょう。

Classiでの健康観察

Classiで毎日、朝6時半と夜18時半に健康観察を配信していますので、健康状態を入力してください。



 体調が悪い場合は登校を控えてください。

マスクの適切な着用

マスクを外すときは表面に触れず耳にかけるゴムを持つ



鼻から顎まで覆う



鼻が出ている



顎が出ている