

ほけんだより 10月号



あさばん ちゅうしん すず かん じる ひが ふ 増えて きましたね。
「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするに
も快適でよい季節。ただ、日によって気温差が大きくなる
ことがあります。体調を崩さないよう、こまめに衣服
で調節することも心がけましょう。

がつ ほ けんもくひょう
10月の保健目標

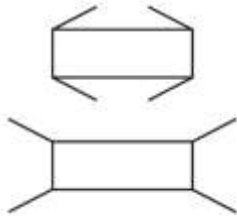
め たいせつ
目を大切にしよう



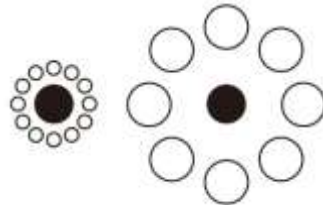
見える?見えない?
「錯視」あれこれ

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのですね。

① 四角い部分の大きさは?



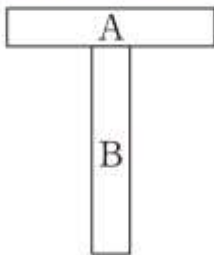
② 黒い丸の大きさは?



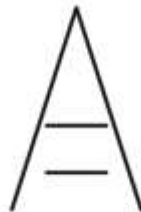
③ 真ん中の小さい四角の濃さは?



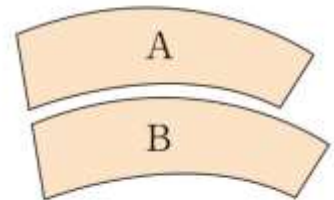
④ Aの横幅とBの縦幅は?



⑤ 2本の横の線の長さは?

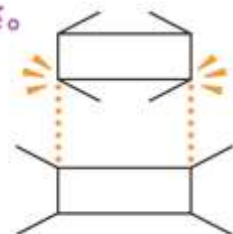


⑥ 2つのおうぎ形の大きさは?



実際には??

- ① 上のほうが左右が小さく、上下が大き見えるが、同じ大きさ。
- ② 左のほうが右より大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③ 右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ④ Bのほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑤ 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。
- ⑥ Bのほうが大きく見えるが、同じ大きさ。





は 歯みがきカレンダーの集計結果



回収率：92%

対象者：小学部、中学部1～4組、高等部1～5組

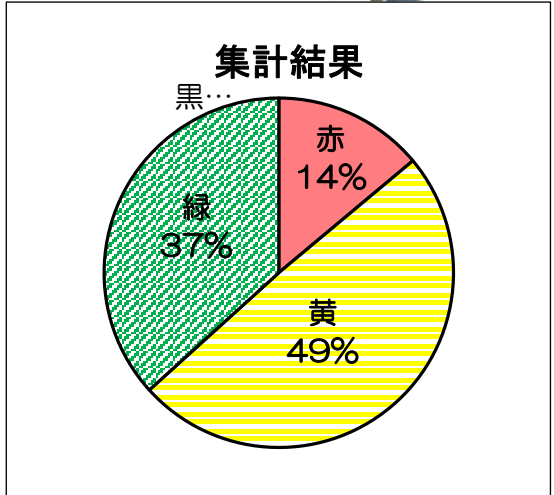
実施時期：夏休み

記入方法：1日に歯みがきした回数の色を記入する。

緑(3回)、黄(2回)、赤(1回)、黒(0回)

集計方法：同じ人でも日によって歯みがきの回数(色)にばらつきがあるので、一番多い回数(色)をその子の歯みがき習慣として集計しました。

結果：歯みがき習慣としては、1日2回みがく人が一番多いようです。また、昨年より1日3回みがけた人が増えました。(30%→37%)



※一生使う歯の健康を守るために、食べたらみがく歯みがきの習慣を身につけましょう!

心が疲れていませんか？

2学期が始まって、1ヶ月が過ぎようとしています。

気持ちが沈んだり、モヤモヤした時に相談できる人はいますか？

身近な友達、お父さんや、お母さん、兄弟、担任の先生、顧問の先生、寄宿の先生など、誰かに話をすると気持ちが整理されて楽になることがあります。

スクールカウンセラーに相談することもできます。スクールカウンセラーさんは予約が必要ですので、希望する人は担任の先生や保健室に申し出てくださいね。



保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症の療養期間等が見直されました

症状がある人：発症日(0日目)から7日間が経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合は8日目から解除を可能とします。ただし、10日間が経過するまでは、感染予防行動が必要です。

症状がない人：検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能とします。(これまでと変更なし) 加えて、5日目に※抗原定性検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、6日目に解除を可能とします。ただし、7日間が経過するまでは、感染予防行動が必要です。

濃厚接触者：陽性判明者と最終接触があった日を0日として翌日から5日間(6日目解除)は、外出の自粛(自宅待機)と健康観察をお願いいたします。また、2日目及び3日目に※抗原定性検査キットによる検査を行い、陰性であれば3日目から待機解除が可能です。(乳幼児は対象となっておりません) なお、7日間が経過するまでは、感染予防行動が必要です。

※抗原定性検査キットは薬事承認済みのものに限り、研究用のものは対象外です。

上記の対応は今後変更される場合があります。

