

ほけんだより

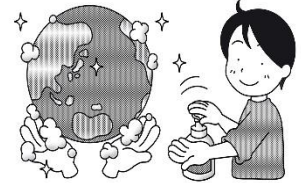
令和5年10月

大山崎中学校
保健室 No.6

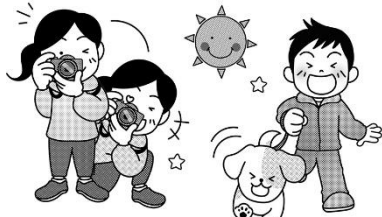
乙訓管内では「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」が引き続き流行中です。「咽頭結膜熱」も流行警報基準を上回っています。

「インフルエンザ」も、「新型コロナ」も、「咽頭結膜熱」も、発症した場合、出席停止となります。対策は共通です。予防行動（手洗い手指消毒、咳エチケット、適切な換気）を取ってください。発熱等の症状がある場合は、自宅で療養してください。皆さんの健康を、願っています。

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15



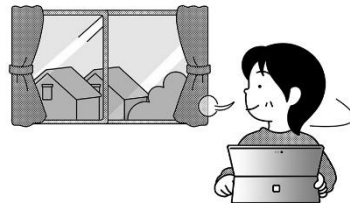
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

近視予防のために、
やってほしいこと

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



電子機器の使用は、
寝る1~2時間前までにしましょう...



スマホ依存チェック!

☑️ がついたら
要注意!!

