

緊急事態宣言が解除され、人の動きが活発になってきました。こんな時は気が緩みがちですが、いつ第6波が襲ってくるかわかりません。

学校では、文化祭や合唱コンクールに向けて準備が始まります。感染が拡大しないように、これまで以上に注意して予防行動を徹底していきましょう。



ワクチン接種を受けると判断された場合、接種前の体調管理に気を付けましょう！

中学生にも接種券が配付され、1回目の接種を受けた生徒もいました。10月4日（月）は副反応による欠席の生徒もおり、学校で発熱して早退する生徒もいました。副反応には個人差があるので、接種部位の痛みだけで済む人もいます。

校医の石川先生のお話によると、接種時に、緊張や痛みなどのストレスで起きる迷走神経反射により、血圧が下がり気持ちが悪くなる例もあるそうです。

そこで大事なのは、ワクチン接種前の体調管理です。

- ★ 接種前日は、しっかり睡眠を取る。
- ★ 当日も、水分・朝食・昼食をしっかり摂取する。
- ★ 寒気や吐き気、頭痛、発熱などの症状は、家族に伝えて早めに解熱鎮痛剤を服用する。

（接種部位の痛みが強い場合も、薬の内服は問題ありません）

2回目の接種に備えて、体調管理を万全にしておきましょう。



薬を飲むときの注意

薬は正しく服用しないと、効果が現れなかったり、危険なことがあったりするので注意が必要です。





黒板の文字、
見えていますか？

「テストが終わったらゲームをしよう！動画を見よう！」と楽しみにしている人も多いと思います。スマホやタブレット等の画面を長く見続けると、視力低下につながります。残念ながら矢北中生の視力は年々低下しています。目からの情報は80%。黒板の文字がよく見えないと、学習効率が悪くなります。視力検査で受診のすすめ（水色の紙）をもらった人や最近見えにくさを感じている人は、早めに眼科医を受診し相談しましょう。

目の疲労度を減らすため、画面との距離をとり、よい姿勢を心がけよう！

がめん と 目の きょり
画面と目の距離は30cm

がめん かくど
画面の角度を
かたむ 傾ける

ゆか りょうあし
床に両足を
つける



タブレットを
つか 使うときは…

せなか の
背中を伸ばす

しり うし
お尻を後ろにして
ふか こしか
深く腰掛ける



ぶんつか
30分使ったら、
とお み み やす
遠くを見て目を休めよう



コンタクトレンズ使用時は



爪の長さの確認・手洗いを

コンタクトレンズを落したり、外したりした時、メガネを持っていないと困ります。メガネは、いつも持ち歩くようにしましょう。

眼科医の処方を受けずに、カラーコンタクトレンズを使用すると、目を傷つけるリスクがあります。また、目の病気を引き起こしやすく、失明につながる恐れもあります。安全性を確認できない場合は、遊び感覚で気軽に使わないようにしてほしいと思います。

登下校中の安全に気を付けて！

登下校の時間帯は、学校の周辺の細い道が大勢の生徒でいっぱいになります。先日、矢北前で、「危ない！」と思うことがありました。

二列に並んで歩いている生徒の後ろから追い抜かそうとした生徒が、急に道路の中央に出てきました。思わずブレーキを踏みましたが、ヒヤリとした瞬間でした。

前を歩く人を追い抜かそうとして転んでけがをしたり、後ろから来る車と接触したりすることがあります。最近、矢北中生のけがが増えていきます。登下校の安全には気を付けてください。

