

ほけんだより

NO 10

令和3年6月29日

京都市立双ヶ丘中学校

保健室

石郷岡 均 先生
です。



明日は、眼科検診です。

1：20から全学年実施です。

実施方法 7組 ⇒ 3年生 ⇒ 2年生 ⇒ 1年生

場所

会議室

新型コロナウイルス感染症の対策

- ★会議室は、窓を開けて換気のいい状態で実施します。
- ★密にならないように、会議室に入る人数を制限します。
- ★眼科の先生は、ガウンやマスク、手袋などをされます。

★生徒の皆さんがすること

- ①自分で下まぶたをさげてもらいますので、昼休みに石けんできれいに手を洗っておいてください。
- ②保健室に入る前のアルコール消毒で、指先の消毒もしましょう。
- ③廊下で待つ時は、お互いに距離を開けて静かに待ってください。
- ④マスクはしたままです。
- ⑤自分で下まぶたをさげる。 →

目に近い部分は触らずに、
下まぶたを指で下げてください。



- ⑥午後からの検診です。朝は大丈夫でも、学校にいる間に体調が悪くなった場合は、必ず検診が始まるまでに担任の先生に言ってください。体温などのチェックをします。体調により受けることができない場合があります。

デジタル端末は正しく使っていますか？

デジタル端末を活用した授業が増えていますので、使い方に気をつけて、目が悪くならないようしましょう。

ポイントは、正しい姿勢、端末から 30 センチ以上目を離す、ドライアイの予防のため 30 分に 1 回・20 秒以上遠くを見るなどです。

