



令和2年10月
城ノ内中等教育学校
城ノ内高等学校

新型コロナウイルス感染者は減少傾向となり、とくしまアラートが解除されました。しかし、世界全体では感染拡大の傾向が続いています。また、日本でも季節性インフルエンザが流行しやすい季節となります。引き続き3密の回避やマスク・手洗い・消毒等の基本対策を徹底した生活を続けましょう。

ウイルスの流行から半年以上が過ぎ、私たちは心身共に大きな負担がかかってます。生活習慣を整えて心身の調子を整えるとともに、意識的に休憩時間をつくったり、運動・掃除等をしたりとすることで、メンタルを調整することができます。



生物学的「感染症」

心の感染症にもご注意を！



心理学的「感染症」



社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

#コロナに負けるな！

!!
がまんの
毎日に
イライラする
ときは…



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう！



お部屋の片付け・そうじ



軽い運動を続けましょう。

お手伝いもイイね！

!!
マスクを
はずして、
からだを
うごかしたら、!!
スッキリするよ♪



ジョギング・お散歩

『目』に関する健康インフォメーション ~大切な『目』を労ろう~

▼**ドライアイに注意**ドライアイとは、涙の量や質の異常等により、目が乾く・疲れやすい・物がかすんで見える等の症状が出たり、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあります。意識的にまばたきの回数を増やしたり、休憩を取ったりすることで防ぐことができます。また、暖房等風が直接目に当たらないよう調節しましょう。

▼**寝る前のスマホ**夜、寝る前にスマホなどの画面から出る光を浴びると、睡眠の質が悪くなり、視力の低下が進行しやすくなります。



▼**コンタクトに関するケア**コンタクトレンズのケアはばっちり！という人も、ケースのお手入れはできていますか？きれいに見えても、実は菌のすみかになっていることもあります。レンズを通して菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろんケースも毎日洗いましょう。フタと本体のかみ合わせ部分を念入りに洗い、ケースは風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させましょう。布で拭くと菌がつく可能性もあります。

近すぎませんか？▼**コロナウイルス、目も入口に。**新型コロナウイルスは、目からも入る可能性があるのを知っていますか？感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると身体の中にはいってくることがあります。手が汚れていると可能性は高くなりますので、やはり石けんによる十分な手洗いが重要です。

