



令和6年10月3日

藤井寺中学校保健室

朝晩は涼しくなってきましたが、まだ日中は暑く、もうしばらくは熱中症の危険も残っています。水分補給をしっかりとしてください。クラスの中ではエアコンの風が当たる位置に座っている生徒にとっては寒く感じ、外から戻った生徒は暑く、クラスの中での温度調整が難しくなっています。自分のことだけ考えず、クラスみんなの様子を見ながら、快適な教室空間・良好な人間関係をお願いします。

### 【マイコプラズマ肺炎】

今、藤井寺市内では「マイコプラズマ肺炎」が各校で出ています。潜伏期間は2～3週間と長く、肺炎マイコプラズマという細菌に感染することによっておこる呼吸器感染症です。症状は発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などがみられます。長引く咳やコホコホのような乾燥した咳などご注意ください。

### 【10月10日は目の愛護デー】

やってみよう  の **ストレッチ**

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

**Point**

肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



### 【保護者の皆様へお願い】

朝の健康観察をお願いします。近頃、発熱により早退する生徒が増えています。連絡先や家のカギについて再度お子様と相談しておいてください。早退前に緊急連絡先①にかけさせていただきますが、つながらない場合も早退していただきます(集団感染を防ぐため)。お子様の症状によりお迎えをお願いする場合がありますのでご理解ください。