

ほけんだより

令和3年(2021年)

9月13日

札幌市立藻岩中学校保健室発行
No. 11

タブレットと目の健康



先週、Chromebook を家庭に持ち帰りましたが、授業の中でも使用する機会が増えてきています。一人一人が「目の健康」について意識しながら使用してくださいね。

★姿勢を意識しましょう

画面との距離は長ければ長いほど良いです。

顔を近づけ過ぎると、目が疲れます。



画面が見にくいときは、画面の角度と、明るさを調整しましょう。

★定期的に目を休ませましょう



遠くを見ることで、目のピントを合わせる力をゆるませ、目をリラックスさせることができます。

寝る1時間前からは画面を見ないようにしましょう。

「日本眼科医会」作成資料より抜粋

「出席停止のお知らせ」について

これまで新型コロナウイルス感染症に関わって「出席停止」の場合にはお知らせのお手紙を出していましたが、今後以下の様に対応いたします。

新型コロナウイルス感染症(風邪症状なども含めて)……お手紙なし

インフルエンザ等、その他感染症にかかった場合……お手紙あり

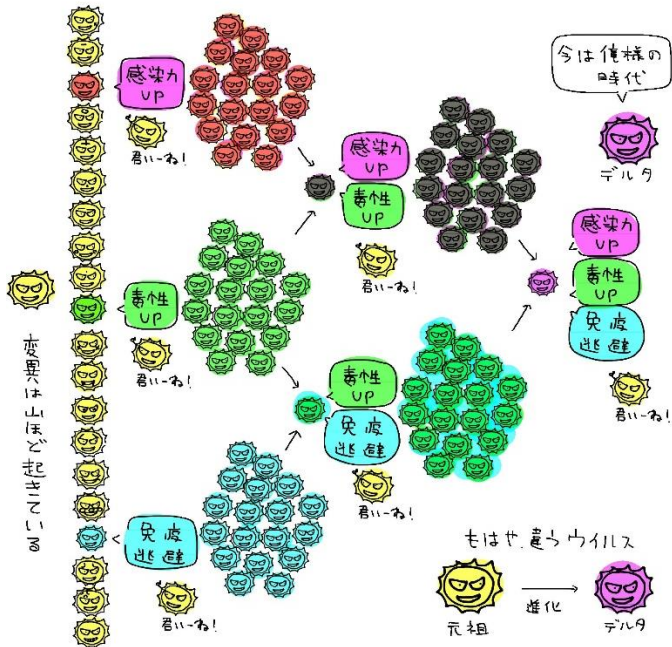
出席停止の場合には欠席連絡の際に口頭でお伝えいたしますが、ご不明な点等確認したい場合には、学校までお問い合わせください。(藻岩中学校 571-6039)

新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書

一部抜粋したものを載せていますが、諏訪中央病院の玉井道裕医師が作成したものです。詳しくは茅野市のHP (<https://www.city.chino.lg.jp/site/korona/corona-setsume.html>) 諏訪中央病院 HP にも載っています。

変異を知ろう

ウイルスは変異(進化)を続けています



③

元祖コロナとデルタ株の違い

⑤

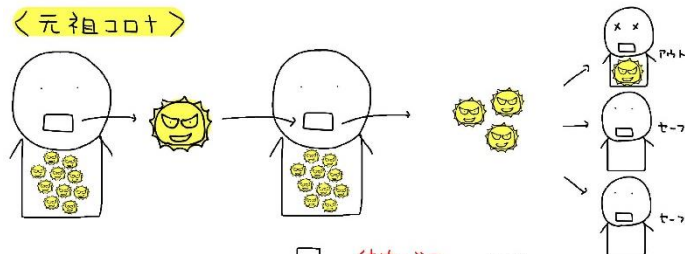
	元祖コロナ	デルタ(今流行中)
基本再生産数(R0)は	1.4~3.5人	5~9人
感染力		
重症化リスク	入院 2.2倍 ICU入室 3.8倍 死亡 2.3倍	
免疫回避	① 重症化しにくくなる ② 発症しにくくなる ③ 感染しにくくなる	① 入院/死亡の予防効果 93~96% ② 発症予防効果 64~88% ③ 感染予防効果 64~79%

デルタはどうして感染しやすいの?

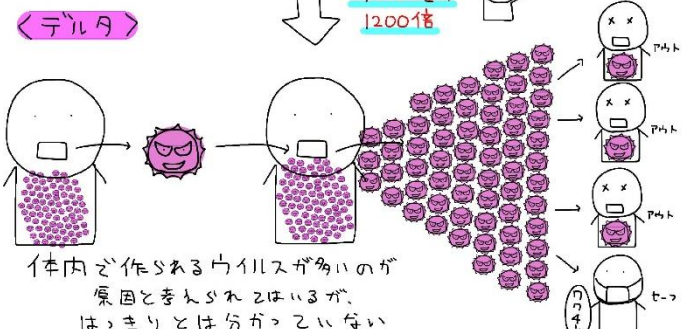
感染するということは...

⑭

<元祖コロナ>

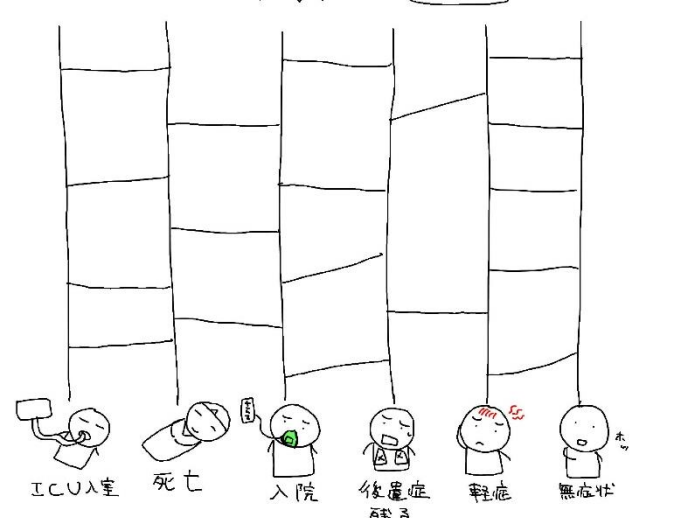


<デルタ>



空気感染しているかは、まだわかりませんが、対策はしっかりやりましょう!!

PCR陽性 陽性が多い



感染しない方法はみんな既に知っています。私たちにできることはこれまでと同じ感染対策を続けること。そしてこれまで以上に一人一人の感染に対する心構えをしっかりと持ち続けることが大切です。