



衣替えとともにマスク着用を！

10月に入り朝夕の気候もすっかり涼しくなってきましたね。
9月中旬までは30℃を越す気温で熱中症にならないように注意をして
きましたが、今度は寒暖の差で風邪をひかないような対策が必要になっ
てきました。冬服は10月5日から完全移行となります。

マスク着用について、暑い時期には熱中症対策としてマスクを外して
もよいと指導してきましたが、現在は暑さも落ち着いてきています。
多くの公共の場でのマスク着用はエチケットとして行われている状況
ですので、衣替えとともに**マスクも着用**してください。

マスク着用により、飛沫感染及び接触感染を予防します。

飛沫感染はくしゃみ・咳・おしゃべりなどによって発生した飛沫が、
1～2mの狭い範囲に飛ぶことで感染します。そのウイルスのついた飛
沫を手で触り顔や口元に持っていくことで感染することを接触感染と
いいます。マスクは飛沫感染も接触感染も防ぐことができますので、
マスク着用を習慣づけましょう。

(少年写真新聞 2020年9月8日発行 参照)

衣替えの季節です。

気温にあわせて

気持ちの良い
コーディネートを

どれに



しようかな?

10月10日は目の愛護デー

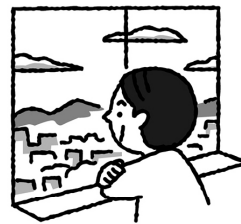
目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

一人で抱え込まずに誰かに話して！

新型コロナの影響なのか？ガマン・悩み・ストレス等で、落ち込む人が増えて
いるように感じます。自分で解決できる内容であればよいのですが、どうに
もならない時、皆さんはどうしていますか？

誰かに話して、聞いてもらう事で気持ちが軽くなることがあります。

私自身も保健室で皆さんの話を聞きつつも皆さんから聞いてもらう事もあり
ます。「それは嫌だね」「おかしいよね」と気持ちを受け止めてもらい、気持ち
が軽くなったことも数多くありました。「一人で抱え込まずに、誰かに話してみ
る」事の良さをしみじみ実感した時間でした。一人で悩まず誰かに話してみて！

