

ほけんだより

保健室 / 2021年 10月 4日発行



今日の保健目標
目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

あなたの目
愛(EYE)してあげて

目の不調はありませんか？

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする
- ものがゆがんで見える



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリや頭痛、イライラなど、体全体に不調が広がってしまうことがあります。

今年度から1人1台のタブレットが配布され、授業でも多くの時間使用しています。少しでも目への負担を減らすため、使う時の姿勢や目を休めることを意識しましょう。

デジタル画面を見る時は

姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

目が湿かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

QRコードから、目を大切にするためのエピソードなどが見られます。明るい部屋で、おうちの人と見比べてください。

公認・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

※1 外で遊ぶ時間は、中学生にはありませんが、休み時間はタブレットを使わずに友だちと過ごすなどして目を休める時間にしよう。

※2 寝る前30分はスマホやゲームなどをやめよう！と取り組んでいます。レベルUPしていきましょう！！

手を洗おう。10/5は世界手洗いの日



手洗いで、救える命があります。

世界で、5歳の誕生日を迎えられずに亡くなる子どもの数は、年間約880万人。その多くは、予防可能な病気が原因だそうです。

もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの命を救うことができ、下痢で学校を休む子どもたちも、大幅に減らすことができるそうです。

せっけんを使った手洗いは、自分の体を病気から守る、とてもシンプルな方法です。

今、新型コロナウイルス感染症にかかった人を休まずに治療してくれているお医者さん。お医者さんは、研修医の時に「手術場手洗い実習」や「病棟手洗い実習」という授業があって、徹底的に手の洗い方を習うそうです。それだけ手洗いが大切なんです。

正しい手の洗い方

ハンドソープで60秒洗い、流水で15秒流す。これを2回くり返すと、より効果的です！！

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

☆洗い終わったら、きれいなハンカチでふきます。

9/13(月)~17(金)の
(生活リズム点検中)
ハンカチ所持率は...

92.5%

ハンカチを持ってきていない人、たれる人がまだまだいるというのが現状です。

手を洗った後、ふくものがなくてブラブラ自然乾燥... なんでもしてませんか？実は、手をぬれたままにしておくと、雑菌がつきやすくなってしまいます。それでは手洗いが台無しです。

あともうひとつ。洗った手をふかずに、そのまま髪の毛をさわって、スタイリング... してませんか？トイレなどでよく見かける光景ですね。バアタリありませんか？髪の毛にも雑菌がいっぱい。これもまた、手洗いが台無しです。

手洗いで、救える命があります。今こそ、手洗い習慣を身に付ける時です！



今後の保健行事

10/4(月)~8日(金) 視力検査

対象：4月の検診後、また受診していない人及びB判定だった人

受診をしたら、受診結果を提出してください。

11/12(金) 第2回学校保健委員会

学校公開日、3限、体育館にて

内容：メディア機器とバミについて(仮)

講師：野間中 スクールカウンセラー 服部 憲明先生