

保健だより

R 1. 10. 1

東大和市立第一中学校保健室

朝晩の冷え込みを感じるようになりました。しかし、天気の良い日の日中は少々汗ばんだりします。このように、1日の中で気温の差を感じる頃には体調を崩しやすくなります。寒いときには、制服の上着を着るなどして体調管理をしっかりと行ってください。また、汗をかいたらしっかり拭いてかぜをひかないよう心がけましょう。



知っていますか? 「世界手洗いの日」

～手洗いの重要性を考える機会にしましょう～

10月15日は「世界手洗いの日」です。この日はユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。この機会に、正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんを泡立てます。	②手のこうも、こすって洗います。	③指を一本ずついねいに洗います。	④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。
⑤爪の間を洗います。	⑥手首を片方ずつ洗います。	⑦せっけんが残らないように流水でせっけんを洗い流します。	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。手をぬれたままにしておくと、かえって空気中の細菌がつきやすくなります。必ず、水分はふき取りましょう。

10月10日は目の愛護デー

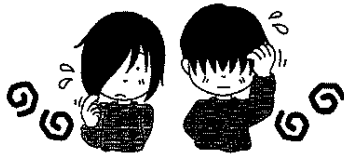
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎていない？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

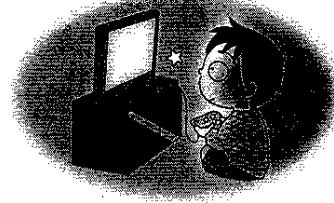
前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように

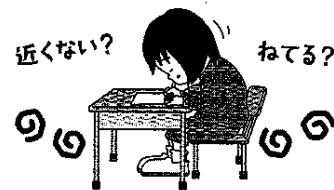


部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

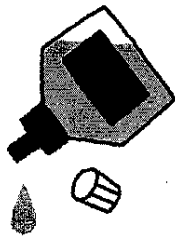
目にやさしい生活

勉強や読書、パソコンや携帯電話等で酷使している「目」！この日を機会に目のはたらきについて考えてみましょう。また、「目」をいたわる生活を心がけてみてください。

春の検診の結果、受診が必要と思われる人（視力検査は裸眼視力または矯正視力でA・A以外の人）には通知しました。受診は終わりましたか。受診が済んだ人はすみやかに結果報告書を学校へ提出してください。また、定期的に受診をしている人は医師の指示にしたがってください。

目薬の貸し借りはNGです

「その目薬、貸して！」ともしも人からたのまれたら、どうしますか？ 目薬をさすときにまつ毛や目にふれないように気をつけていても、気づかないうちにふれていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、目薬の貸し借りは絶対にNGです！



ドライアイ あなたは大丈夫？

パソコンやスマホなどで目を使いすぎ、目が乾いた感じがすることがありませんか？ 涙が不足したり質が変わることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。とくにコンタクトレンズを使っている人は要注意です！

