



《10月の保健関係行事》

日	時間	行事	対象生徒	場所	備考
10月13日(火)	午後	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り
10月(未定)		照度検査		教室・その他	学校薬剤師来校
10月(未定)	午後	色覚検査	1年希望者	カウンセリング室	事前希望調査有り

10月になり、朝晩だいぶ涼しくなってきました。季節が秋へと移り変わっていくのを感じますよね。気持ちの良い季節です。読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋・・・夏の暑さで疲れた心と身体を様々な面から上手くりフレッシュしましょう。

10月10日は目の愛護デー



スマホ老眼に注意！

最近、若い世代で「手元が見づらい」「近くのものにピントが合わず、ぼやけて見える」などの加齢による老眼に似た症状で悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめとした携帯情報端末機の長時間使用による“**スマホ老眼**”と呼ばれています。スマホやタブレットの操作は、PCより更に近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。スマホの使い過ぎ予防と目のケアの両方を意識することが大切です。

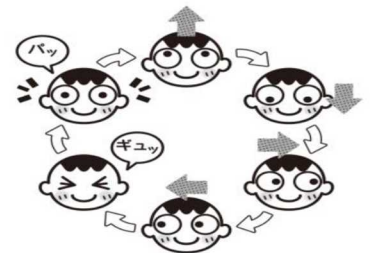
あなたは大丈夫？スマホ老眼チェック

- | | | |
|------|--|---|
| 目の環境 | <input type="checkbox"/> 1日2時間以上スマホを使用している | <input type="checkbox"/> スマホ画面を至近距離で見ることが多い |
| 目の症状 | <input type="checkbox"/> 目が充血する、あるいは腫れる | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛む、目が乾く |
| | <input type="checkbox"/> 最近光がまぶしく感じる | <input type="checkbox"/> スマホを操作した後に遠くを見るとぼやける |
| | <input type="checkbox"/> 小さな字を見る時に少し離すと見えやすい | <input type="checkbox"/> 夕方になるとスマホの画面が見えにくくなる |
| 体の症状 | <input type="checkbox"/> 頭痛がしたり頭が重く感じたりする | <input type="checkbox"/> 肩こりや首こりを感じる |
| | <input type="checkbox"/> 天井を見ようとすると首に痛みや違和感がある | |



※ 各項目で1つ以上、計3つ以上あてはまれば、**要注意！！**(>_<)スマホ老眼の初期症状かもしれません。スマホやPCなどの使い方、使用時間について見直してみましょう！

* 目のリフレッシュ方法 *



【目のストレッチをする】



【遠くを見る】



【目を温める】

涙がでるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける

目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。

感染を防ぐ

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。

目の乾燥を防ぐ

目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。

目の表面の傷を治す

涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。

目の表面を滑らかにする

目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。



10月15日 手洗いの日

私たちは毎日色々な物に触れているため、手は想像以上にたくさんの細菌や微生物に汚染されています。そのため、食中毒やインフルエンザなどの感染症の予防に手洗いは欠かせません。

【手のひら】



【手の甲】



【指の間】



【指先・爪】



【親指】



【手首】



手洗いクイズに挑戦!

Q 1, 石けんをしっかり泡立てるのはなぜ?

A, 泡立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたる。

Q 2, 一番洗い残しが多いのは何指?

A, それは、親指。親指は握ってくるくる回して洗います。

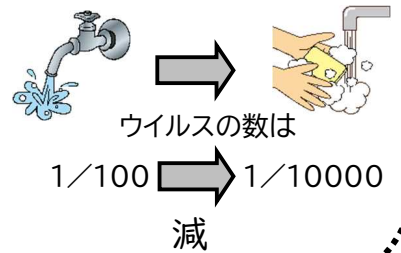
Q 3, 手洗いにかかる時間は?

A, しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いでコロナに勝つ!

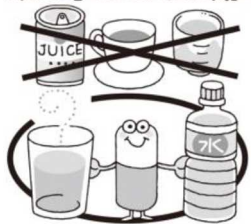
手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。そうすると、手洗い後、さらに消毒液を使用する必要はありません。(厚生労働省資料より)

ウイルスを減らし感染予防をしましょう!



10月17日~23日は
薬と健康の週間です

薬は水かぬるま湯で



薬は用法用量を守って
服用しよう



薬の貸し借りはしない!



使用期限を確認!

☆ 睡眠ってどうして大切? ☆

脳のメンテナンス



起きている間、ずっと働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。

記憶を定着させる



記憶を整理して、必要な物を定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも・・・

体を成長させる



寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のために

- * 朝日を浴びよう
- * 3食しっかり食べよう
- * 体を動かそう
- * スマホを置いて早く寝よう



◎ 保健室より ◎

歯科検診の結果配布後、まだ歯科医院を受診した報告書を提出していない生徒がいます。治療を済ませて早めに保健室へ提出してください。

これから朝晩の寒さを感じる季節になります。体調管理には十分気をつけましょう。登校前の検温・手洗いの徹底・マスク着用・3密を避ける・大声を出さないなど、引き続き感染症対策に取り組みしましょう。

