



保健だより

10月

10月8日
大島中学校
保健室

お彼岸も過ぎ、涼しさを感じられる日が多くなってきました。徐々に秋が近づいてきましたね。これから、文化祭や期末テストなど、大切なイベントが待っています。しかし、朝と晩の寒暖差が激しくなり乾燥しやすいこの時期は、感染症にかかる人が増えてくるため注意が必要です。特に3年生は年明けすぐから受験が始まる人もいます。本番で全力を出し切るためには日頃からの準備と対策が必要です。今のうちに、風邪に負けない体をつくりましょう。

風邪に負けない体をつくるには…



① 外から帰ったら
手洗い・うがいをする



② 運動・栄養・休養で
体調を整えておく



③ つかれ・ストレスを
ためない



④ 寒暖差を考えて
衣服の調節をする



①の手洗い・うがいについては、正しい方法で行うことが大切です。風邪などの感染症は細菌やウイルスが手についた状態で、口や鼻などの粘膜を触ることで感染します。よく、給食の前にオレンジルームの前で手を洗っている人を見かけますが、時々ハンカチを忘れて手を振って乾かしている人、服で拭いている人を見かけます。石鹸を使わずに水で濡らしただけの人や石鹸をつけて手のひらだけを洗って終わる人もいます。水分が手に残っていると、そこに細菌やウイルスが再び付着します。また、手には汚れが残りやすい場所があるため、石鹸を使った丁寧な手洗いが必要です。常にポケットにハンカチを入れ、日頃から正しい方法で手洗いを行うことで、清潔な手を保ちましょう。



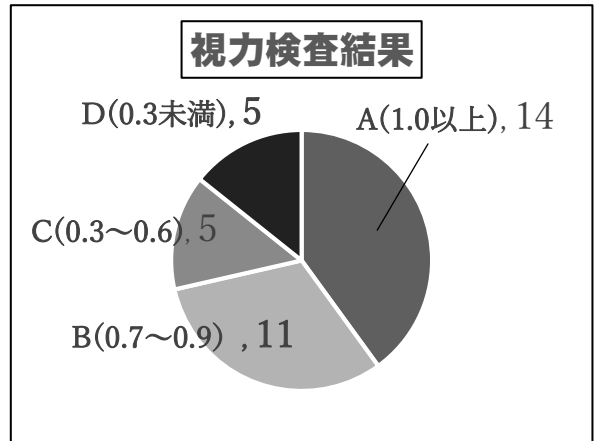
指先、親指は物を掴むときに必ず必要になるため、汚れやすい。

指の間は泡が届きづらいため汚れが残しやすい。

手首は洗い忘れが多く汚れが残しやすい。

目を大切にしよう!

10月10日は目の愛護デーということで、10月の保健目標は「目の健康を考えよう」にしています。4月に行った視力検査の結果では、視力がB以下(0.7~0.9)で受診を勧めた人は、21人と全体の6割でした。視力は一度落ちてしまうと、生涯戻りにくいと言われていています。また、目から入ってくる情報は約8割と言われていて、生活するうえでとても重要な役割を担っています。受診勧告の紙を貰った人でまだ病院に行っていない人は、早めに眼科の先生に診てもらいましょう。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから

**目を守る
10ヶ条**

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科学会ホームページ