

ほけんだより 10月

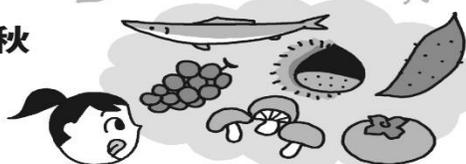
令和3年10月1日 身延中学校保健室

●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？



スポーツの秋

運動不足で体力が落ちている人もあるかもしれません。家で手軽にできるスクワットから始めてみては？



食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？ただし夜更かしには注意して！



1・2年生は新人戦が、3年生は教達検が間近に迫ってきましたね。心と体の準備はできていますか？何事も健康な心と体でないと、乗り切れませんよ!!本番で、今まで頑張ってきた成果を発揮するために、まずは、早寝早起き・朝ご飯を心がけてください!みなさんがそれぞれの舞台上、全力を発揮できるよう、応援しています!

また、朝晩と日中の気温差の大きい季節です。体調管理のために、服装で調節することを心がけましょう。

正しい手洗いできるようになった?



10月15日は GLOBAL HANDWASHING DAY 世界手洗いの日

年間 100 万人もの子どもの命を守る手洗い

世界には、5歳の誕生日を迎えずに、命を終えてしまう子どもたちが年間約590万人います。約5秒に一人の子どもの命が失われています。その原因の多くは、予防可能な病気です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…。世界には、それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強い

られ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができれば…。年間100万人もの子どもの命を守ることができるそうです。また、下痢などによって学校を休まなければいけない子どもたちも大幅に減ります。

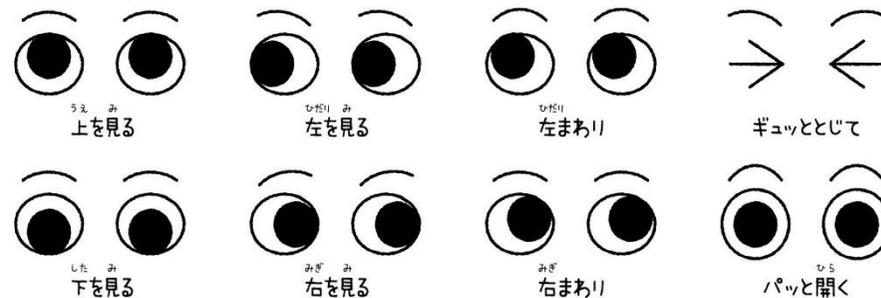
自分の身体を病気から守る、最もシンプルで適した方法 = 石けんを使った手洗い

～日本ユニセフ協会「世界手洗いの日プロジェクト」より～

私たちは手を洗おうと思ったときに、不自由なく、きれいな水道水で手を洗うことができます。そして、多くの施設の水道場には石けんが置かれています。当たり前と感じると思いますが、世界には、これだけ新型コロナウイルス感染症が流行していてもその環境を得られない人たちが多くいます。今、当たり前に衛生を整えられる環境があることに感謝し、もう一度正しい手洗いを意識して、実践してみましょう。

10月10日

目の愛護デー



目が疲れたな～…そんなときこそ!!!

目の体操

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。でも痛くないから、そのまま使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなぁ。でもちょっと疲れてるだけだし、放っておいていいよね。

少しでも違和感があれば
コンタクトレンズを外そう

痛 なくても充血やかゆみ、目やになどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。
眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

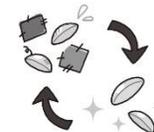
目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG!

コ ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けることで細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか? コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要な場合



やってみよう! ドライアイチェック

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 症状編 当てはまればドライアイかも? | 生活編 こんな人はなりやすい! |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズをつけている |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> スマホやパソコンを使う時間が長い |
| <input type="checkbox"/> 目が開けにくい | <input type="checkbox"/> 空気の乾燥した部屋にいる |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | |

できるケアは?

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする