

ほけんだより 10月

鬼石中学校
保健室
No.7 R6.10.18

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。もともとは、お米やサツマイモなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。おいしくて栄養たっぷりの“秋の恵み”を味わって、みなさんにとっても実り多き秋となりますように！



10月の保健給食目標

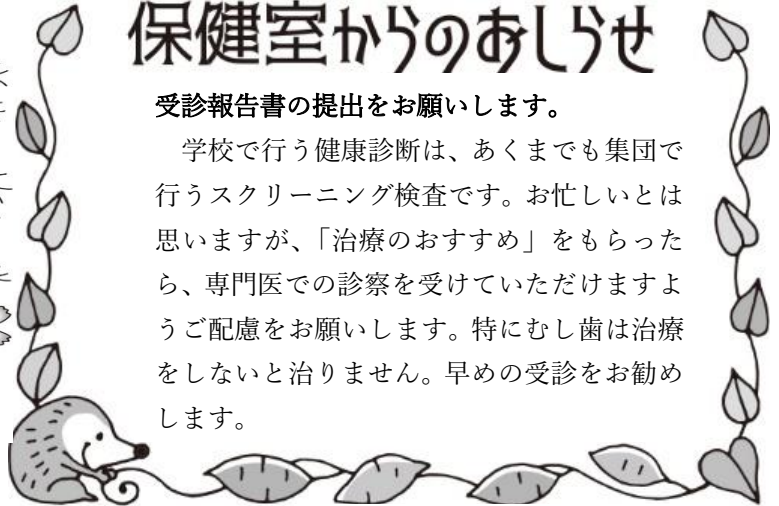
- ◎目を大切にしよう
- ◎私たちの周りで作られている食べ物を知ろう



保健室からのあしらせ

受診報告書の提出をお願いします。

学校で行う健康診断は、あくまでも集団で行うスクリーニング検査です。お忙しいとは思いますが、「治療のおすすめ」をもらったから、専門医での診察を受けていただけますようご配慮をお願いします。特にむし歯は治療をしないと治りません。早めの受診をお勧めします。



【群馬県 感染症情報】 <https://www.pref.gunma.jp/02/p07110014.htm>

- ★手足口病の警報が県内で発令中です。
- ★腸管出血性大腸菌感染症の届出が続いています。
肉は中心まで十分に加熱し、生野菜はよく洗って食べましょう。
- ★県内でインフルエンザによる学級閉鎖報告がありました。



上着で調節しよう

☞感染症の予防対策の基本は石けんと流水による手洗いです。

「マスクをつける」「鼻と口をティッシュペーパーで覆う」「袖や上着の内側で覆う」などの咳エチケットも忘れずに。もし、手で覆って咳やくしゃみをした場合は手を洗いましょう。換気も感染症対策に有効です。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

再点検！

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

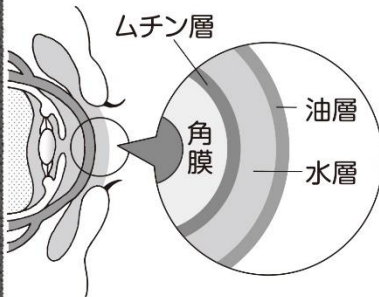
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

あなたの目
大丈夫？



スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

それ、
スマホ老眼
かも!?

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



コンタクトレンズは『医療機器』です！
眼科医の指示に従って
正しく使用しましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

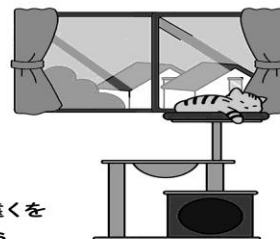
20 秒以上



10 歩先が約 6 m 〴〵
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20 フィート (約 6 m) 先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。