

# 保健だより

令和2年(2020年)10月9日

札幌市立羊丘中学校 保健室

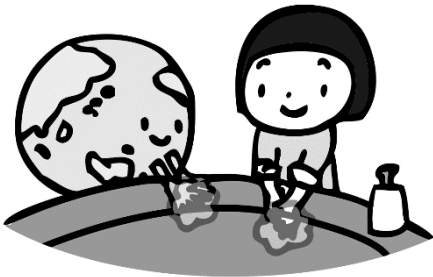
すっかり涼しくなって過ごしやすくなりました。  
そして保健室では、「寒い」と訴える人が目立ってきています。  
日中の気温も暑かった夏より10℃以上も低くなっており、  
最近の保健室の室温は、20℃前後となっています。

天気予報などを参考に、各自がジャージや制服の中に着用する  
シャツ等をうまく調整し、気持ちよく過ごせるようにしましょう。



## 10月15日は世界手洗いの日

世界では、私たちが当たり前前に使用している水やトイレ、そして食事・・・それらの不足で不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎になって命を失う子どもたちが年間150万人もいるそうです。



現在行っている感染症対策で十分理解していると思いますが、  
手洗いは、かぜやインフルエンザ、目や皮膚の感染症の予防に効果があります。世界の一部の国では、正しく手を洗えば、下痢による死を約半分に、カゼをこじらせた肺炎による死を約3分の1減らすことができるといわれ、100万人の子どもたちの命を守ることができるともいわれています。

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。  
正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

毎日の手洗いを、自分の健康や世界の子どもたちのことを考える機会にしてみませんか？

### コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

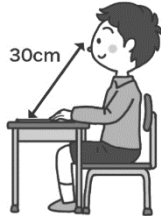


# 10月10日は目の愛護デー

毎日朝起きてから寝るまで働くみんなの目。大切にできていますか？

## 読書や勉強は正しい姿勢で

本やノートからは目を  
30 cm以上はなします。  
そのためにも、猫背に  
ならないよう、姿勢に気を  
つけましょう。



## 部屋は適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶ  
しすぎる明かりは網膜に刺激を  
与えます。部屋は適度に明るくし  
ましょう。



## スマホやゲームは時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのはNG。  
3つの約束を守りましょう。

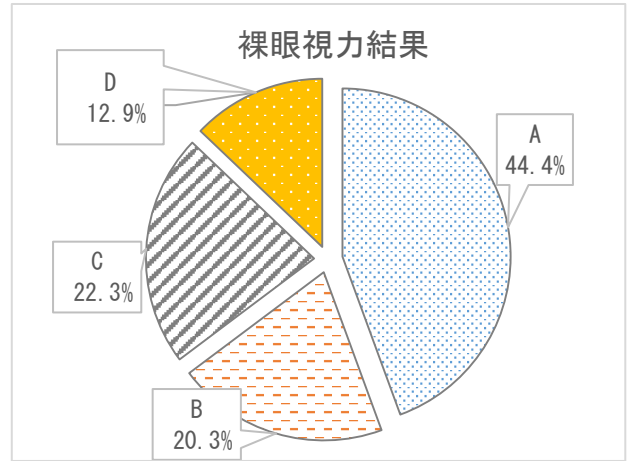
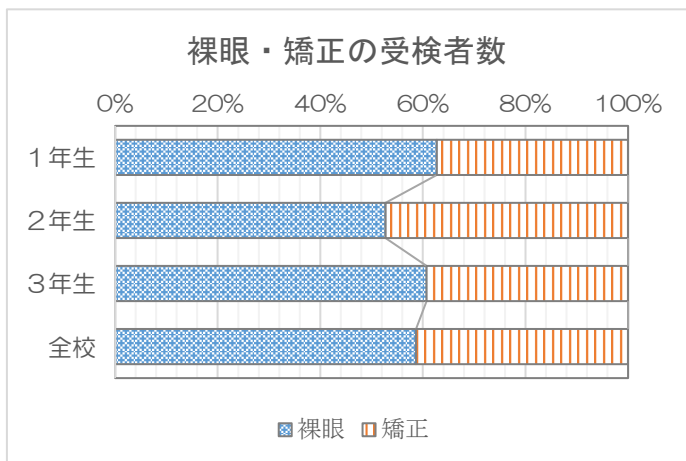
- ①適度に明るい場所で
- ②目と画面は30 cmくらい離して
- ③連続使用を避け、  
1時間に10～15分程度の休憩を



## まばたきを意識して増やし、 ドライアイを予防

スマートフォンに夢中になると、  
まばたきの回数が減って目が乾燥し、  
ドライアイになってしまうことがあります。  
意識してまばたきもするようにし、  
休憩をとりましょう。

## 今年度の視力検査結果から



視力検査結果でB・C・Dの方には、お知らせ用紙（クリーム色の用紙）をお渡ししています。  
専門医による精密検査や指導を受けた人は、「連絡書」（用紙の下段）の提出をお願いします。