



# ほけんだより

令和元年 10月31日（木）発行 札幌市立丘珠中学校 保健室



明日から11月に入ります。今月東区では、インフルエンザにより学級閉鎖、学校閉鎖になった学校があり、全国的にも例年より早めの流行が心配されています。インフルエンザは、各自がしっかり予防していれば感染の拡大を防ぐことができますが、「自分は大丈夫」と油断してしまう人もいません。他人事と思わず、自分の体は自分で守りましょう！

## インフルエンザの効果的な予防方法

### その1:こまめな手洗い

手が汚れてしまったときだけでなく、**外出後**や**食事の前**などには、石けんをつけて丁寧に手を洗いましょう。こまめな手洗いは、感染性胃腸炎の予防にも効果的です。また、洗った後は**清潔なハンカチ**で拭きましょう。

### その2:適度な湿度

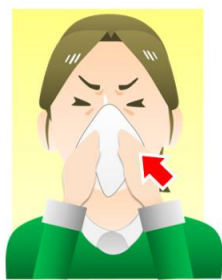
ウイルスは乾燥した空気中に漂うため、室内を50~60%の適度な湿度に保ちましょう。こまめな換気も、空気中のウイルスを外に出すことができるのでおすすめです。

### その3:咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、ウイルスが空気中に飛ぶのを防ぐためマスクを着用しましょう。もしマスクがない場合は、ハンカチやティッシュ、上着の内側や袖などで口と鼻を押さえましょう。



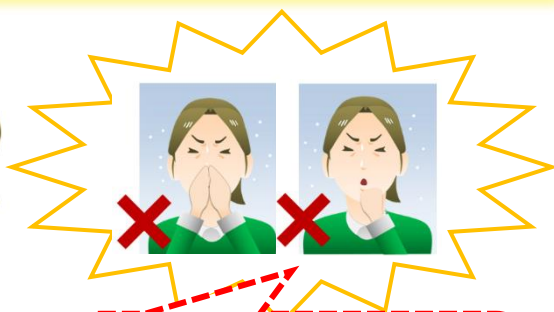
鼻からあごまでをマスクで覆い、すき間がないようにつけましょう



口と鼻を覆ったティッシュはすぐに捨てましょう



マスクやハンカチ、ティッシュがない場合は上着の内側で押さえるとよいでしょう



咳やくしゃみを手で押さえてしまうと、ウイルスが手に付着し、他の人への感染が拡大してしまう可能性があります！

# 目にやさしい生活



5つの約束

## 部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れますが、まぶしすぎる明かりは網膜に刺激を与えてしまいます。部屋は適度に明るくしましょう。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

## スマホ・ゲーム

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三大NGです。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう



## メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

### 度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



### コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

## 読書や勉強

正しい姿勢で



寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなのでやめましょう！



## まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは 60

ふだん……………約20回  
読書時……………約10回  
パソコンやスマホ使用時……約5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養素を与えたり、表面を滑らかにしてきれに見えるようにしてくれます。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

### ドライアイ・チェック

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる    | <input type="checkbox"/> 涙が出る     |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く     | <input type="checkbox"/> 目がかゆい    |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ    | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい   |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い     | <input type="checkbox"/> めやにがでる   |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い     |                                   |
| <input type="checkbox"/> 目が重く感じる  |                                   |

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

目が疲れると、肩こりや頭痛、吐き気など、さまざまな症状につながることもあります。今週末の三連休は、二学期試験に向けて勉強する時間が増えると思いますが、休憩をはさみながら取り組みましょう。そして、体調不良が続いている人は、しっかり体を休めて、火曜日に元気に登校してくれることを願っています。

