保健だより10月



令和7年10月1日 鉾田市立旭中学校 保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体 調を崩しやすくなります。また、感染症も流行り出す時期です。早寝早起き、バランスのよい食事等、規則正 しい生活を心がけましょう。



保健目標・・・・ 目を大切にしよう

安全目標・・・・ 安全な行動を心がけよう



10月10日は 目の愛護デー



目は光を取り入れて周 りの様子を見たり、色や 形、距離を感じたりして、 安全に生活するための情 報を脳に伝える器官で す。

疲れているときに体を 休めるように、目にも休養 が必要です。一度落ちた 視力はなかなか戻りませ ん。目を休めて大切な目 をしっかり守りましょう。

に注意

スマホ老眼は、スマホや タブレットの長時間使用 で目の筋肉が緊張状態と なり、凝り固まって、一 時的にピント調節が上手 くできなくなることを言 います。

スマホを見た後 遠くを見るとぼやける

夕方になると スマホの画面がぼやける



目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です

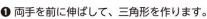
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を 見たりすると症状の軽減や予防になります。 スマホやタブレットは便利ですが、 使いすぎに注意しましょう。



あなたの「利き目」はどっち?

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。



- ❷ 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ❸ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

NKK





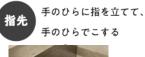
調利

いつもの手洗い 正しくできていますか?



10 月は寒暖差や乾燥で風邪や感染症が増える季節。インフルエ ンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス、0157 などは、手についたウ イルスや菌が口や鼻から体内に入ることでも感染します。だからこ そ、手洗いは、効果的な感染症予防法!!こまめな手洗いで感染症を 予防しましょう。

正しい手洗いのやり方を紹介!写真は旭中の先生の手です。さて、この手は誰でしょう?





反対の手で掴み、 ねじるように洗う



洗い残していないかな? CHIECK!



反対の手で掴み、 ねじるように洗う



指を深く組んで 指の間をもみ洗いする



しわまで意識し、しっかり手の ひらをこすり合わせる



爪は定期的に切りましょう

爪が伸びていると、爪の中や指の間に細菌が繁殖しやすくなります。そこに 汚れがたまりやすくなり、細菌が増えやすくなります。アルコール手指消毒剤も は伸ばしすぎず、適切な短さを保ちましょう。



※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等、学校感染症と診断されましたら、学校に連絡をお願いします。 (治癒証明書の提出は不要です。)

★出席停止期間 学校保健安全法施行規則

第2種

百日咳

インフルエンザ

○ 発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで。

新型コロナウイルス感染症 ○ 発症後5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで。

○ 特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで。

第3種(その他の感染症)

感染性胃腸炎

○ 下痢、嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能。

溶連菌感染症

○ 適切な抗菌薬療法開始後 24 時間を経過し、全身状態が改善されれば 登校可能。