

保健だより 10月



令和7年10月1日 銚田市立旭中学校 保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒^{あさざむ よさむ}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。



10月の保健安全目標

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。

スマホ老眼 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。



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。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 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。
- ③ 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。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「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。

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、O157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？

指先

手のひらに指を立てて、
手のひらでこする



手首

反対の手で握み、
ねじるように洗う



洗い残していないかな？

CHECK!



親指

反対の手で握み、
ねじるように洗う

指の間

指を深く組んで
指の間をもみ洗いする



手の
しわ

しわまで意識し、しっかり手の
ひらをこすり合わせる



答えは保健室前の保健だよりに掲載されています。

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浸透しにくくなるため、その効果が落ちることも知られています。そのため、爪は伸ばしすぎず、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。
(治療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

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。

百日咳

○ 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。