

ほけんだより 10月

平成30年10月1日

東中学校 No. 6

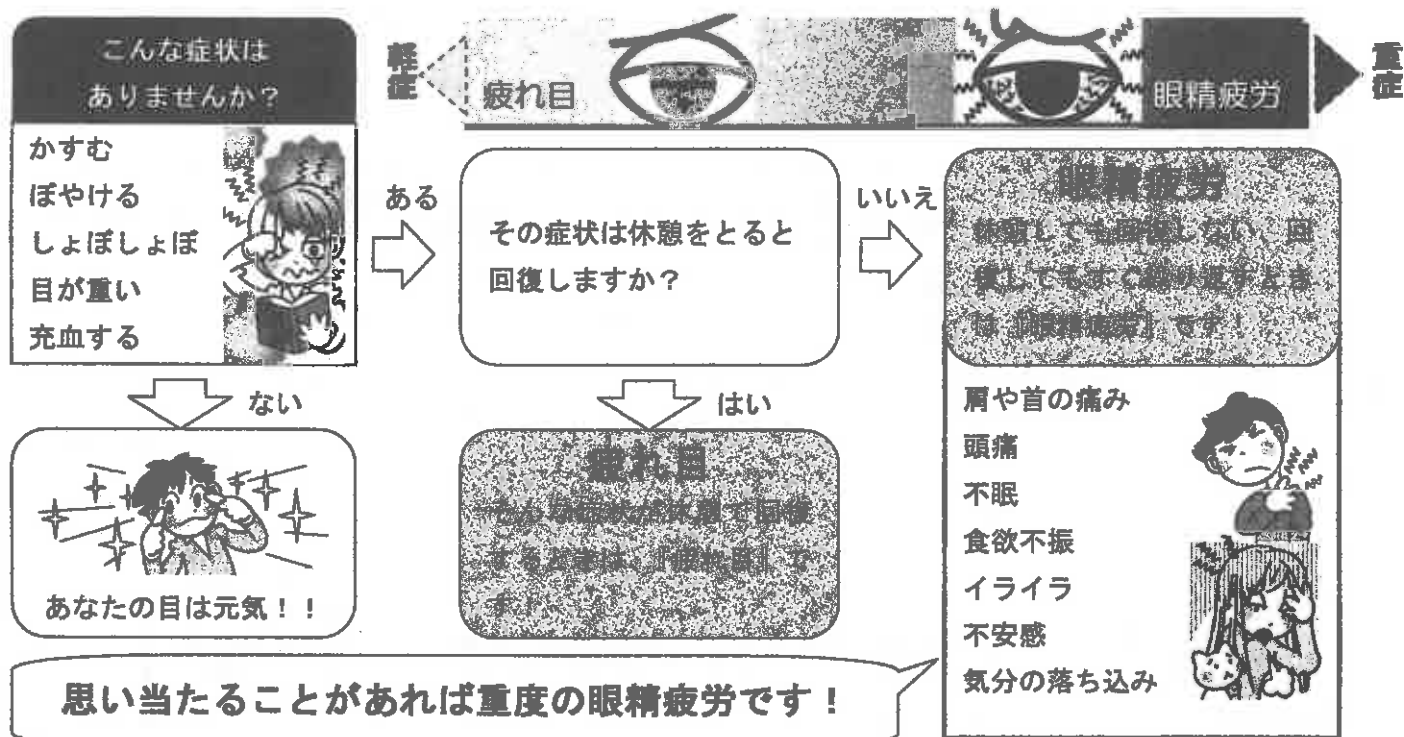
養護教諭 室井祐美

今日から10月がスタートしました。今年度もちょうど半分が終了したということですね。気候も少しずつ涼しくなってきました。一人ひとりが日々の生活を今一度見直してもらいたいと思います。

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。10月10日は「目の愛護デー」目の健康について考え、目に優しい生活を意識しましょう。



あなたのその目、眼精疲労かも？



眼精疲労かも？と思ったら

眼科でみてもらおう

- ・メガネやコンタクトレンズは合っているかな？
- ・ドライアイなど、目の病気はないかな？
(ドライアイは、まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥してなることも)

スマホを使いすぎている？



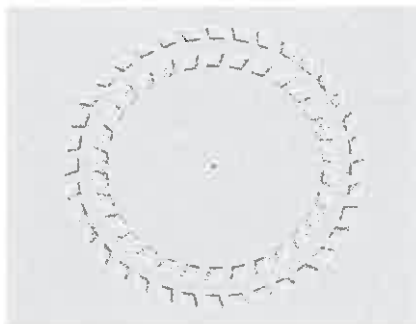
- 長時間、近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります
- ・長時間の使用をやめよう
 - ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ※スマホを使っている時のまばたきは通常の3分の1以下になることも！意識してまばたきをしよう

目の錯覚を体験！

真ん中の丸は
同じ大きさです



書いていないけど三角形
が見える



中央の4つの点を30秒見つめて
その後、目を閉じると…!?

中心の点をじっと見つめな
がら顔を近づけたり遠ざけ
たりすると…

錯覚の正体は「脳の勘違い」です。目に映った映像は「脳」がそのデータを受け取り処理します。この時「脳」には他の情報やこれまでの経験などを判断の材料に加えてしまうため見間違いや勘違いが起こるのです。

10月15日はなんの日？



ヒント1 日本では誰もが簡単にできること

ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

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、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



家族みんなで始めたい30秒の徹底手洗い！

自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の一つが石けんを使った手洗いです。実は感染症は「**手からの感染が80%近く**」とされています。体の部位で最も使う手が濡れた状態で長時間いると、空気中の細菌が付着し、そのまま増殖します。その手でペンを持ち、友人に触れ、給食を食べます…考えただけでもゾッとしますね。正しい手洗いを実践してみんなで感染症を防ぎましょう。

手洗い方法は全部で**30秒の6ステップ**！

手洗いの手順



流水で手指の汚れを落とし、石けんをついて手全体をこすります。



手の平を伸ばすようにこすりあす



指先、爪の間を入念にこすりあす



指の関節を十分に洗います



親指と手全体をこすり洗いします



手首も十分に洗います

15秒の手洗いで菌は
10分の1に減り、
30秒で菌は
100分の1に減少する
とされています！