

保健だより 10月号



春日部市立豊野中学校
保健室
令和2年10月

日暮れも早くなり、だいぶ涼しい気候になってきました。季節の変わり目なので、体調を崩してしまう人もいるかもしれません。ジャージを上手く活用して、体調に合わせた服装をするようにしてください。10月も文化祭という大きな行事が待っています。体育祭と同様、感染症予防対策を行い、心ある歌声を豊野中に響かせてください♪

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活しているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。みなさんもこれを機会に、目の健康について考えてみてはいかがでしょうか?

たせつな目はたぐやんものにまもられているよ!



まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

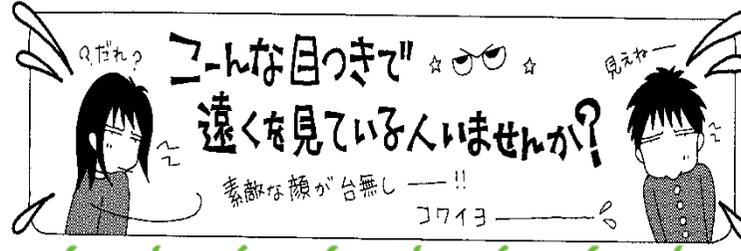
まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まゆげ
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおきかなにはまぶたがないんだよ!!

まぶたき
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ
ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



黒板の字は見えていますか?

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか?

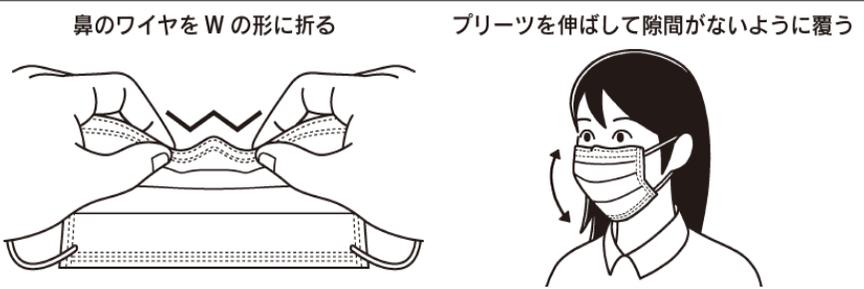
学校の視力検査で視力B以下の生徒へ結果をお知らせしています。日常生活で見えにくさを感じている人は、眼科受診をお勧めします。



新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎といったあらゆる感染症の流行も懸念される時期にこれから突入します。手洗いうがい、マスクの着用や規則正しい生活を送り免疫力が低下しないようにするなどの基本的な感染症対策をさらに徹底していきましょう。

マスクの効果的なつけ方

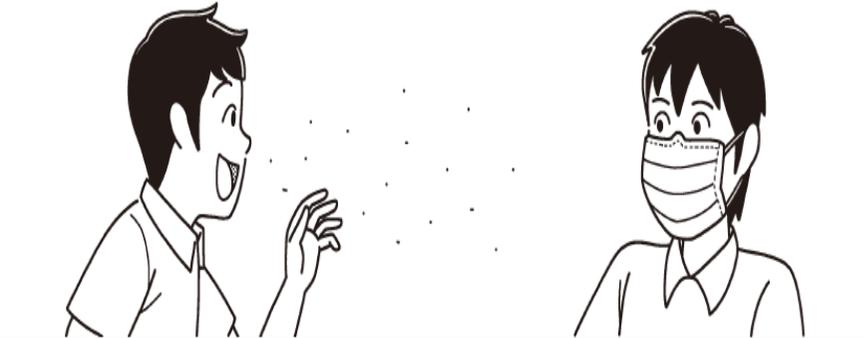
マスクは、隙間なく装着することで感染者の口から出る飛沫拡散防止効果を発揮し、またウイルスのついた手などが鼻や口に触れるのを防いで、感染予防の役割を果たします。



マスクと顔の間に隙間ができないようにするために、不織布マスクの場合、鼻のワイヤーを折り曲げて調節するといいです。マスクを装着する前にWの形にしておくことで隙間をなくすることができます。

【飛沫とウイルス】

新型コロナウイルスの大きさは約0.1 μm (1 μm = 1 mmの1000分の1)。マスクの網目はこれより大きいので、ウイルスがマスクをすり抜けると考えられますが、ウイルスは飛沫に含まれるため、マスクで防げます。飛沫の大きさは約5 μmほどでマスクの網目を抜けられません。



お願い

マスクの紐が切れてしまったり、落としてなくしてしまったりすることもあります。予備のマスクをカバンの中に必ず入れておきましょう。

インフルエンザワクチン接種時期ご協力のお願いについて (厚生労働省 HP より)

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。今年は過去5年で最大量(最大約6300万人分)のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に、確実に届くように、ご協力をお願いします。

原則 10月1日～ 予防接種法に基づく定期接種対象者(65歳以上の方等)
10月26日～ 上記の方以外