



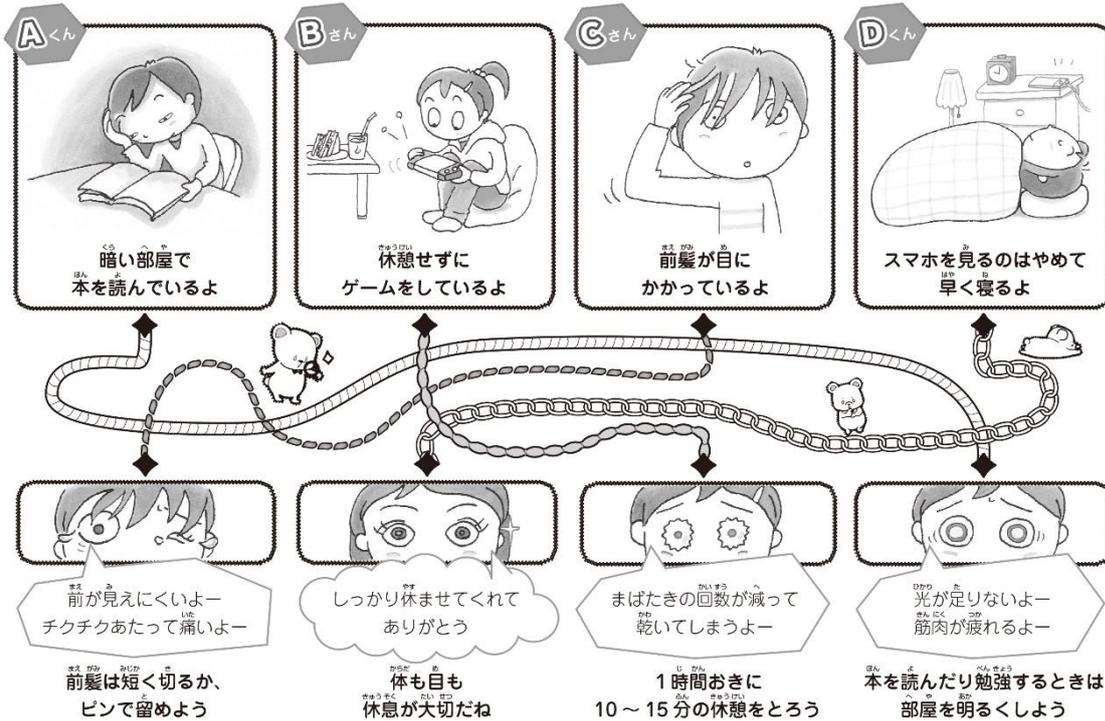
大府中学校
保健室
令和元年 10月

朝晩は少し寒さを感じるようになりましたが、日中の気温は30度くらいまで上昇する日もあり、一日の寒暖差が非常に大きくなっています。例年、この時期は体調を崩す生徒が多く見られます。また、3年生は受験勉強が本格化し、疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか。さらに、これからはインフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行しやすい時期になります。十分な睡眠や朝食の摂取など規則正しい生活を基本とし、手洗いやうがいなどの感染予防行動も意識的にいき、体調管理に心がけましょう。

さて、10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。9月に第2回目の身体測定・視力検査を実施しましたが、皆さんの視力はいかがでしたか？中学生くらいの年齢だといったん低下した視力は回復するのが難しいと言われています。悪くなればコンタクトか眼鏡を使えばよいと安易に考えず、まずは自分自身の生活を振り返ってみましょう。

大切に していますか？ あなたの「目」

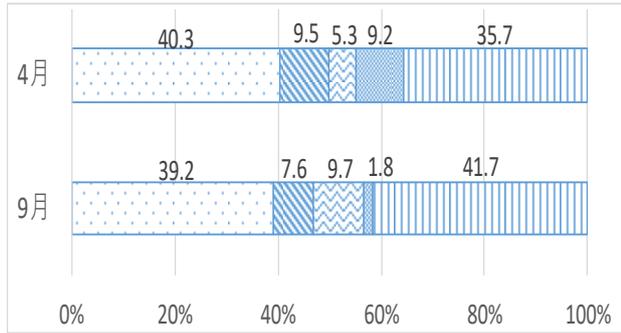
目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。



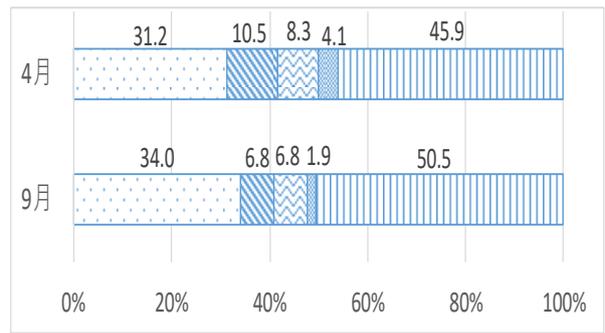
IT眼症とは？

ITとは皆さんご存知のとおり Information Technology (情報技術) という語句の略語で、テレビゲームとかパソコンなどを含むさまざまな情報機器あるいはその技術を意味します。そしてIT眼症とは、IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気(ピントが合わせにくい、まぶしい、乾燥感、充血など)、およびその状態が誘因となって発症する全身症状(頭痛、吐き気、食欲不振など)をいいます。これらの症状は、VDT (Visual Display Terminal) 症候群とか、テクノストレス眼症とも呼ばれ、肉体的症状だけでなく、心身症、神経症など精神的症状も見られることが報告されています。

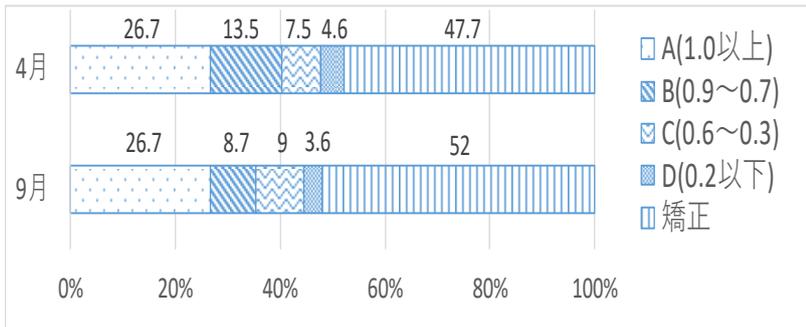
第2回目の視力検査の結果



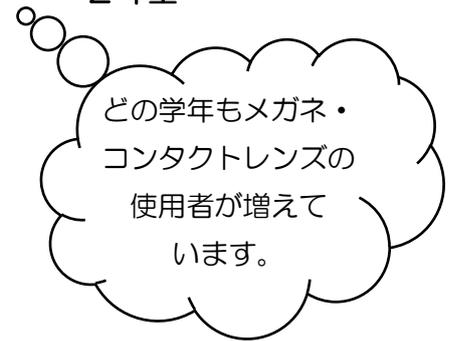
1年生



2年生



3年生



感染症を予防するには・・・

病原体（細菌やウイルスなど）が体内に侵入する経路には、空気感染、飛まつ感染、接触感染があります。飛まつ感染でも、咳をしたときに手で口をふさぎ、細菌やウイルスが付いた手で扉の取っ手やタブレットなど皆で共有する部分・ものを触れば感染が広がる危険性が高くなります。ですから手洗いはとても大切。そんな手洗いのあれこれを知ると、もっと効果的に手が洗えるかもしれません。さあ、手洗いクイズに挑戦して、今年の冬を乗り切ろう！！



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ

親指 手の甲 手首 指先 指の間 手のひら

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！！

保健室からのお知らせ

- ・12月に歯科相談を予定しています。年度初めの歯科検診で受診のお知らせをもらった人は、早めに受診してください。また、すでに受診し、治療結果を持っている人は担任の先生に提出してください。
- ・保健委員会では11月14日から22日まで歯みがきキャンペーンを企画しました。給食後に皆で歯みがきを行いたいと思います。また保健委員から連絡をしますが、歯ブラシの用意をお願いします。