



大府中学校  
保健室  
令和3年10月

## 10月の保健目標:目を大切にしよう

夏の暑い日もようやくおさまり、心地よい秋風が吹く季節となりました。10月は健康に関する日がたくさんあります。10月8日は「骨と関節の日」、10月10日は「目の愛護デー」、10月15日は「世界手洗いの日」、10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。10月に限らず、どの月でも健康に関する日や記念日があります。毎日…とは言わないですが、自分の健康生活に目を向け考えて行動してほしいと思います。

また、大中フェスタも終わりこれまでの疲れがたまっていると思います。しかし、休む間もなくテスト週間に入ったり部活動が再開したり、3年生は修学旅行も控えたりと忙しい毎日です。生活リズムを整えることは基本ですが、睡眠や栄養をしっかりとって体調管理に気をつけて過ごしましょう。



## マスクの効果をも高める

マスクに隙間があると、予防効果が下がります。

ピタッと  
密着で隙間なく

右の図は、人間の呼吸のように飛沫を出すマネキン形実験装置にそれぞれ素材の違うマスクを着けて、どれだけ飛沫を集めることができ、どれだけ漏れてしまうか実測した結果です。結果から、**不織布マスクが最も飛沫のフロツク**ことが分かりました。

しかし、不織布マスクでも、ルーズな状態（正しい付け方ではない）は、隙間がなく「フィット」している場合と比べて効果が下がっています。マスクの着用は、自分で確実にできる対策の1つです。効果の高い不織布マスクをうまく使ってほしいと思います。

| マスクの種類 | マスクなし | ウレタンマスク | 布マスク | 不織布マスク<br>ルーズ | 不織布マスク<br>フィット |
|--------|-------|---------|------|---------------|----------------|
| 飛沫の捕集率 |       |         |      |               |                |
| 吹き出し   | 0%    | 52%     | 72%  | 76%           | 82%            |
| 吸い込み   | 0%    | 18%     | 30%  | 55%           | 75%            |
| 効果     |       | 小       |      |               | 大              |

※豊橋技術科学大、理化学研究所などの実験結果



### W字形に！

鼻・ほお・あごの部分に隙間があると、効果の高い不織布マスクの上手な付け方とは言えません。

### ★ポイント★

付ける前に鼻の針金をW字形に曲げましょう。そのうえで鼻・ほお・あごを覆います。ピタッと隙間なく付けます。

# 大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ👁️👁️

## \*ドライアイとは

パソコンやスマホ、タブレット、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。



## \*もしかして、ドライアイ??

- 目が疲れやすい      目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする      涙が出る
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る      目が痛い
- ものがかすんで見える
- 光がまぶしく感じやすい
- 目が赤い      目がかゆい
- 何となく目に不快感がある



※5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性もあるかも

## \*予防方法

★目が疲れたらひと休み。

1時間ごとに10～15分休む。

★テレビやモニター、スマホの画面や「目より下」に。



## \*放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらい・開けづらさが続くなど症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。早めに眼科に受診することをお勧めします。

\* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . . \* . . .

## 2学期 身体測定結果

身長・体重の成長の記録はその場で伝えましたが、もし忘れてしまって知りたい場合は保健室に聞きに来てくださいね。また、体に関することで気になることなどがあれば、いつでも保健室に来てください。



|     | 男子(大府中2学期) |       | 男子(大府中1学期) |       | 女子(大府中2学期) |       | 女子(大府中1学期) |       |
|-----|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|     | 身長 cm      | 体重 kg |
| 1年生 | 156.3      | 46.7  | 153.4      | 44.5  | 152.5      | 44.7  | 150.9      | 43.7  |
| 2年生 | 162.6      | 51.9  | 161.0      | 50.3  | 155.6      | 47.1  | 154.8      | 46.9  |
| 3年生 | 167.7      | 56.3  | 166.8      | 54.5  | 156.8      | 49.1  | 156.2      | 49.7  |

<お知らせ>

### ◇健康づくりチャレンジ報告書

みなさんに提出してもらった報告書を読みました。面白い取組も多くあり、自分の健康のためにできることを考えて過ごせましたね。これからもぜひ、健康に興味をもって取り組んでくださいね。



### ◇健康診断受診結果

健康診断結果で受診の必要がある方に「受診のおすすめ」を配付しました。お知らせをもらった人は、早めにかかりつけ医の治療や指導を受けましょう。また、受診結果の用紙を学校へ提出してください。