

すこやか

令和6年10月7日

小岩第二中学校

保健室



風もだんだん涼しくなり、秋の陽気になってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。朝晩は冷え込むようになってくるので、ふとんをしっかりと掛けて寝るようにしてください。寒いと思う場合は冬服を着てくるようにしてください。

10月保健目標:

目の健康について考えよう



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

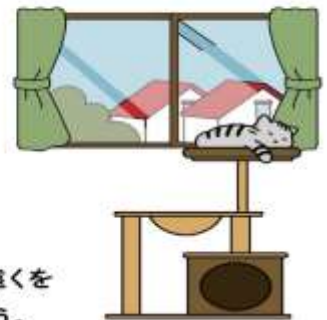
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

今年度の視力検査で異常が見つかって、まだ精密検査に行っていない人が多くいます。学校の検査はスクリーニングですので、確認のためにも早めに病院へ行き、結果を学校までお知らせください。

1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
14人	22人	19人	20人	15人	17人



後ろの席で黒板の文字が見えにくいという人は必ず眼科を受診しましょう。特に3年生は受験もあります。受験の日に黒板の文字が見えなかった!なんてことがあっては大変です。必ずメガネを使用するようにしましょう。
←こんな目で見えていたら面接でも差し支えますよ!

○ 色覚検査について

先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、授業を受けるにあたり、また進路・職業の選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことが大切です。

色覚検査は眼科校医または近隣眼科医でも行っておりますが、本校でも希望者を対象にした色覚検査を行います。毎年検査する必要はないので、1年生向けに本日、希望調査票を配布いたしました。2, 3年生で検査を希望される方は養護教諭 加藤までお申し出ください。



みなさん、給食の前は手を洗っていますよね？では、登校後、昼休み・体育の後はどうでしょうか？きちんと洗っていますか？みなさん、手を洗わず、アルコール消毒だけで済ませていませんか？当たり前ですが、アルコール消毒で汚れは落ちません。手を洗わないということは衛生面で問題があります。しっかり手を洗うようにしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

文部科学省から出ている資料にも、このようにあります。手洗いをしっかりすれば、アルコール消毒をする必要はありません。しっかり手洗いをして、汚れもウイルスも落としましょう！！ハンカチがないから洗えない・・・ということがないようにしてください。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。