

保健だより

多治見西高校・附属中学校 10月号 (10/4)

前期期末試験が終わり、後期が始まりました。朝晩は秋風が心地よく過ごしやすい時期になりましたね。秋はお米や果物、きのこなど多くの食材が収穫の時期を迎えます。美味しくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わったり、少し身体を動かす運動を取り入れたりして、試験勉強で疲れた身体を癒してくださいね。みなさんにとって、実り多き秋となりますように。



世界で、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、**予防可能な病気**です。

私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければならない子どもたちが大幅に減ります。

※日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクト HP より

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です。

正しい手洗いを覚えよう

手洗い前のウイルス数



約1,000,000個

手洗い後のウイルス数



数百個

ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ

出典：「森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 (http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf)」

STEP01



手のひら

手のひらを合わせよくこする

STEP02



手の甲

手の甲を伸ばすようにこする

STEP03



指の間

指の間も十分に洗う

STEP04



指先・爪の間
指先や爪の間を念入りにこする

STEP05



親指のつけ根
親指のつけ根を洗う

STEP06



手首

手首を軽く握りながら洗う

★手洗いの時間は
20秒以上！！

★必ず**せっけん**を使って！（水で濡らすだけでは意味がありません）

★洗った後は、**ペーパータオル**で拭きましょう！

特に**洗い忘れ**
注意！！

／ こんなことありませんか？ ／

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば
コンタクトレンズを外そう



なくとも充血やかゆみ、目ヤニなど
があれば目の病気が隠れているかもし
れないので、コンタクトレンズを外して眼科に
相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽
い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



ドライアイの可能性も。
眼科へ相談を



には目を守るバリアのような役割があ
ります。ドライアイになると、涙が目
に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷
ができやすくなります。目が乾くなどの症状が
長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

▶ 目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

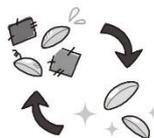
こんな使い方は絶対NG！



コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると
細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。
毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

当てはまれば
ドライアイかも？

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい！

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が
長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライ
アイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする

〇〇の秋

ってなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら〇〇の秋に何が入る？

