

ほけんだより



R5.10.4
柏第二中学校 保健室
No.20 渡邊

体育祭も終わり、秋の陽気を感じるようになりました。朝晩とお昼の気温が大きく変わる時期ですので、衣服で調節できるように心掛けていきましょう！

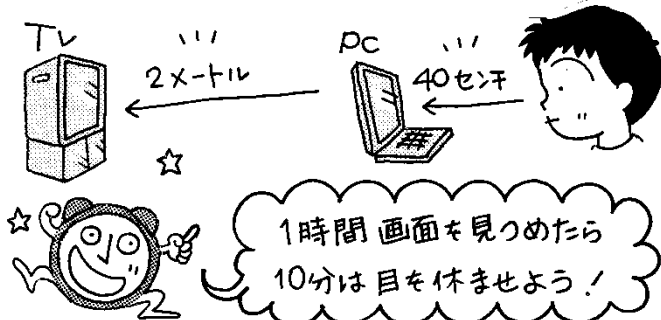
読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、、いろいろなことが目白押しですが、自分の興味があるものに挑戦していけるといいですね。みんなで成長の秋にしていきましょう♪

10月10日の愛護デー

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

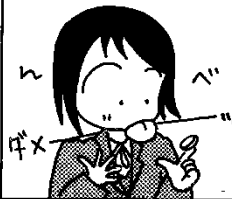
視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



“メガネ・コンタクトレンズ”度は合っていますか？

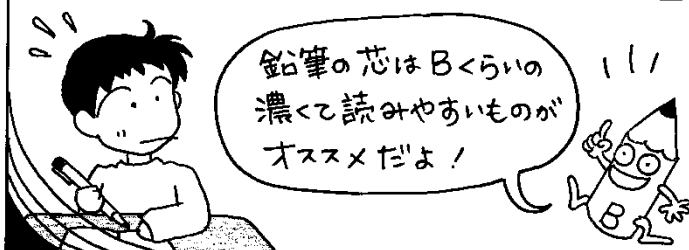
度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテョー



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活を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。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

春の健康診断で柏二中の生徒では、特にコンタクトを使用している子に目の充血が多くみられました。家に帰ったらコンタクトを外してメガネで過ごすようにするなど、着用する時間を短くしてみましよう！そうすることで目の負担を軽減することができます。


学校医 東洋眼科医院 石橋医師



感染症にご注意ください！！

9月はインフルエンザが流行し、午前授業で下校したり学級閉鎖をしたりした日がありました。これからだんだんと寒くなり体調を崩すことが心配されます。感染症対策に取り組むだけでなく、自分が体調を崩しにくいからだづくりをできるように心がけましょう。

〈意識してほしい感染症対策〉

① 手洗い	② うがい	③ 換気
<p>洗い残しに注意し、指の間や手首、爪の間などを含め、丁寧に洗浄・消毒をしましょう。 (↓手洗いが不十分になりやすい場所)</p>  <p>■ 最も不十分になりやすい部位 ■ 不十分になることが多い部位 ■ 不十分になることが少ない部位</p> <p>参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)</p> <p>手洗いのあとは、ハンカチなどで水滴をふき取るようにしましょう。</p>	<p>1. 「ブクブク」うがい 外から帰ってきたらまずは「ブクブク」うがいで、口の中をきれいにします。</p> <p>2. 「ガラガラ」うがい つついて「ガラガラ」うがいでのどの奥のウイルスやほこりを取り除きます。</p> 	<p>換気できる天候の日常に換気するようにするだけでなく、2方向の窓を同時に開けるようにしましょう。風がよく通るようになるため、換気の効率がよくなります。</p> <p>雨など換気できない天候の日常に換気することは難しいと思うので、【30分に1回以上・数分程度・窓を全開にする】ようにする。</p> 

薬は指定されたタイミングを守って飲もう



の飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で!

- 食前** (しょくぜん)
 - 食事の1時間～30分前 (胃の中に食べ物が入ってないとき)
- 食後** (しょくご)
 - 食事のあと30分以内 (胃の中に食べ物が入っているとき)
- 食間** (しょつかん)
 - 食事と食事の間で、食事を終えて約2時間後 (食事の最中ではない)