

保健だより



藤岡中学校

保健室

R8. 10

10月になり、秋らしい気候になってきました。藤華祭の準備は進んでいますか？

今年もあと、3か月ですね。そろそろインフルエンザなど感染症が流行する時期です。手洗い・うがい・換気・生活習慣の4つを意識して感染症を予防しましょう。



手洗いをしない場合、約 100 万個のウイルスが手に残っています。泡で 15 秒以上しっかりと洗い、流水で 15 秒かけてすすぐことで、約 100 万個あるウイルスを数百個に減らすことができます。

外から戻った時・トイレの後・食事の準備や食べる直前・くしゃみをした後には、手洗いをし、清潔な手で過ごしましょう。

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)



10月10日は



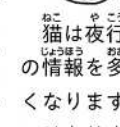
目を休ませよう

人の目と猫の目

(意外な) 共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光(視覚情報)を取り込んで物を見えています。



猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るとときは部屋を明るくしてくださいね。



第3回「目まもり大作戦」を10月10日・11日に開催します。次回は休日開催になります。休日も、目の健康を意識した生活をしてみましょう。

保護者の皆様、日頃より学校の教育活動へのご協力ありがとうございます。今回は、休日の2日間について目を守るためのルールの設定をお願いいたします。目まもり大作戦も残り2回となりました。お子さんが選んだコースを達成できるよう応援をよろしくお願いいたします。