

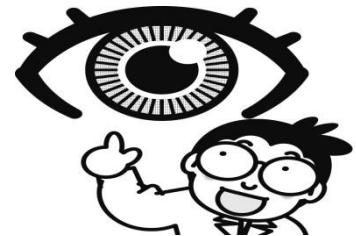
すこやか

平成26年10月1日
越生中学校 保健室

過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちのよい季節になりましたね。10月10日まで制服の衣替えの移行期間です。その日の気温に合わせて適切な服装で過ごし、体調管理をして下さい。また、日没が早くなりました。下校の際は周囲の安全をよく確認し、交通事故に気をつけて下さい。



10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。



目のケガに注意！！

部活動で



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

授業中・ふだんの生活の中で



けんかであられた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目



ペンチで釘を抜こうとして

こんなときは急いで眼科へ

- ぼやけてみえる
- ものが二重に見える
- 一部だけ見えない範囲がある
(視野が欠けている。)
- 目が痛い

症状が無くても目や目のまわりにものが当たったときはその日のうちに眼科を受診しましょう。治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

コンタクトレンズを常用している人もいると思いますが、使用方法を守り、管理はきちんと行っていますか？レンズが直接目に触れるので、正しく取り扱わないと目のトラブルが起こりやすいです。ソフトコンタクトレンズを使用する際の注意事項をきちんと守り、目を大事にして下さい。

注意事項

- ①レンズを触る前に、せっけんでしっかり手を洗う。
- ②レンズは指で「こすり洗い」を行う。
- ③レンズケースは毎日洗浄し、十分に乾燥させる。定期的に新しいレンズケースに交換する。
- ④レンズの洗浄や保存するときは、必ずソフトコンタクトレンズ用消毒剤を使う。水道水は使用しない。



清潔なハンカチを持ってこよう！

保健委員が毎朝「清潔なハンカチを持ってきているか」チェックを行っています。しかし、ほぼ毎日ハンカチを持って来ない人やクラスの大半がハンカチを持って来ないことがあります。（特に男子で持ってきていない人が多いです！）なぜきれいなハンカチを持ってこるべきなのか、もう知っている人も多いと思いますが今回のすこやかでお知らせします。よく読んで毎日清潔なハンカチを持ってこるようにしてください。

1. きれいに洗った手が台無し

トイレの後や、給食の前など、石けんを使ってしっかり手洗いでできている人をよく見かけますが、その後手をはらって自然乾燥させている人、ハーフパンツで水気をふきとっている人がいます。せっかく手をきれいに洗い、ウイルスを減らしても自然乾燥や洋服でふいてしまったら、また汚染されてしまいます。清潔なハンカチでふくところまでが正しい手洗いの仕方です。給食前は水気を拭き取った手をアルコール消毒すればバッチリです。

2. ハンカチも汚くなる



ただハンカチで拭けばいいのではありません。清潔なハンカチであるかが重要です。ハンカチは1日使用すると濡れ、濡れたままだと細菌が増えやすいので注意が必要です。1日使ったハンカチを次の日も使うと細菌やウイルスだらけのハンカチで拭くことになり、手を汚してしまいます。1日使ったハンカチは必ず洗濯をして清潔なハンカチを使いましょう。

これから、冬場に向けてインフルエンザやノロウイルス等の感染症の流行が考えられます。部活や受験勉強に集中するためには健康でいることが大切であり、感染症の予防として手洗い・うがいはとても重要です。正しい手の洗い方を実践し、清潔なハンカチを持参して感染症予防を行いましょう。

給食前の手の洗い方

流水で洗う



石けんをつけてよく泡立てる



流水で石けんの泡をよくすすぐ



手の水気を拭き取る



アルコールをすり込んで消毒する



乾燥させる

