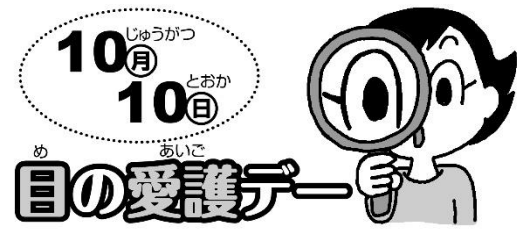




ほけんだより 10月

暑さがおさまり、過ごしやすい季節になりましたね。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせて、肌着を調節するなど、体調管理に努めましょう。また、夏休み→オンライン授業と家で過ごす期間が約2ヶ月間ありました。学校再開で、体調を崩さないように、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

三和中学校
令和3年度
第6号
保健室



10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、外界の情報を五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）で入手しています。その中でも、約80%の情報を視覚で得ているといわれています。目は大変小さな臓器ですが、重要な役割を持っています。

コンタクトレンズは「高度管理医療機器」です

三和中でも、コンタクトレンズを使用している人が多くなってきました。コンタクトレンズは、「高度管理医療機器」と呼ばれるものです。2005年4月の薬事法の改正により、コンタクトレンズは透視器、人工骨、人工呼吸器などと同様の高度管理医療機器として、副作用・機能障害を生じた場合の人体へのリスクが高いものと、位置づけられました。間違った選択や、使い方をすると、失明する可能性があるということです。

コンタクトレンズを使用している人、また、これから使用しようかな、と考えている人は以下のことを守りましょう！

- ① 眼科受診をしてから購入する。**
コンタクトレンズは医療機器であり、眼科の処方を受けて購入することができます。インターネットや雑貨屋でも購入できますが、トラブルが起きることが多いのです。コンタクトによる目のトラブルを起こした人の多くは、眼科を受診していなかった人です。
- ② 使用期間を守る。**
1 Dayなのに何日も使用したり、2 Weeksなのにそれ以上使っている人はいませんか？使用期間を守っていないコンタクトレンズには、雑菌がわいたり、使用中に破損することもあります。カレンダーなどに開封日を記しておき、それ以上使用しないようにしましょう。

使ってはいけないというわけではありません。医療機関を受診し、定期検査をしっかりと受けることが大切です！

ドライアイをふせぐには

- 蒸しタオルなどで目を温める
- まばたきを意識して多くする
- 環境を整える
 - ・ 画面は目より下にする
 - ・ エアコンの風が目に直接あたらないようにする
 - ・ 室内の空気が乾燥しないようにする

1時間ごとに10～15分休もう

おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ

- インターネット通販などで気軽に買って使わないでください
- 粗悪なものを使ってしまうと…
- 目に障害が残ることがあります
- どうしてもほしいときは…
眼科で相談・検査をしましょう
(まず保護者の方への相談が必要です！)

手洗いで守れる命がある

世界では年間660万人（約5秒に一人）の、子どもの命がなくなっています。そのうち、不衛生な水や環境、不十分な衛生習慣が原因でなくなっている子どもは約170万人に上ります。しかし、もし、きれいな水で石けんを使って正しく手洗いができれば、年間100万人もの子どもの命が守れると言われています。正しい手洗いを広め、多くの子どもたちの命を守ろうと、10月15日は世界手洗いの日になったのです。

～世界手洗いの日～



正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 - 手の甲をのぼすようにこすります。
 - 指先・爪の間を念入りにこすります。
 - 指の間を洗います。
 - 親指と手のひらをねじり洗いします。
 - 手首も忘れずに洗います。
- 手洗いの前に
・ 爪は短く切っておきましょう
・ 時計や指輪は外しておきましょう

手洗いは、感染予防で最も有効な方法で、誰にでもできる事です。意識をして手洗いをしましょう
手洗いは、少なくとも20秒は行いましょう！！

風邪予防をしましょう！！

インフルエンザなどの感染症が流行する時期になってきます。コロナ対策の中、インフルエンザなどの感染症にも注意しなくてはなりません。基本的な感染症対策である、①手洗いやアルコール消毒、②マスク着用、③人混みをさける、④人と人と距離をとる、⑤換気をしっかりとる、などを意識して実践するようにしましょう。

新型コロナウイルスもインフルエンザも / 自分ができる感染症対策 しっかり続けることが大事

