



令和2年10月1日(木)
半田東高校保健室

暑かった夏がようやく終わり、過ごしやすくなりました。勉強にも集中して取り組める季節ですね。でも、頑張りすぎて目を酷使することのないように、目を休める時間も作りましょう。10月10日は“目の愛護デー”です。

目にやさしい生活へ Change !

朝起きてから寝るまで休まず働いているみなさんの目。大切にできていますか？この機会に普段の生活を振り返って、できることから変えていけるといいですね。



また、スマホなどのIT 機器を長時間使ったり、身体にとって良くない使い方を続けたりすることで、“IT 眼症”という病気になることもあります。ドライアイをはじめとする目の症状が現れるだけでなく、“長時間・同じ姿勢・同じ距離”で画面を見続けることによって、筋肉は緊張し、自律神経が乱れ、身体やところにも不調が起きてしまいます。一概には言えませんが、最近なんだか調子がすぐれないという人は一度、IT 機器の利用方法を考え直してみることも有効かもしれません。また、目の疲れを感じた時には、窓から外の景色を見るなどして目の筋肉をほぐしてあげましょう。

3つの50のおきて

IT機器は…

- ① 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- ② **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは **50 分** 以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるとこ
ろには見えないバイ
キンがたくさん！



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっている
と、カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

毎日の手洗いでできていますか？しっかり習慣化されている人もいれば、そうでない人もいます。様々な感染症の対策に手洗いは有効です。登校後・毎放課・食事の前後・トイレ後・清掃後・帰宅前を中心にこまめに手を洗いましょう。手洗いができない場合に使用できるように、教室棟の各階にアルコールも設置してあります。また、マスクの着用や毎日の検温も忘れずに続けてください。これからインフルエンザも流行し始めます。より一層、感染症対策への意識を高めましょう。

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



保健室からのお知らせ

今年度の健康診断の日程が決まりました

- < 歯科検診 > 3年生:10/15,22(木)8:45~
2年生:10/29,11/5(木)8:45~
1年生:11/19,12/10(木)8:45~
- < 内科健診 > 2年生:10/20(火)13:15~ ※修学旅行の事前健診を兼ねます
- < 耳鼻科健診 > 1年生:10/28(水)12:55~ ※2,3年生は抽出者のみ実施します