

ほけんだより



川口市立芝西中学校

保健室

令和2年10月2日発行

季節の変わりめ！体調管理をしっかりと！

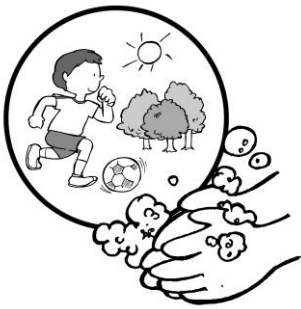
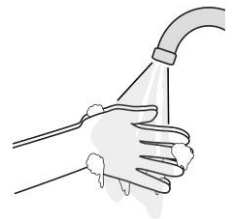
1か月前の猛暑が嘘のように、過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツに取り組むのに良い時季ですね。

一方で、朝夕と昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時季でもあります。校内でも、体調不良で保健室に来る生徒や頭痛などの症状で学校を欠席する生徒が出てきました。登校前に、天気（気温）予報でその日の気温を確認したり、気温に合った服装をして急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良を予防していきましょう。



身につけよう！手洗い習慣

～感染症予防の基本～



外出から戻った時



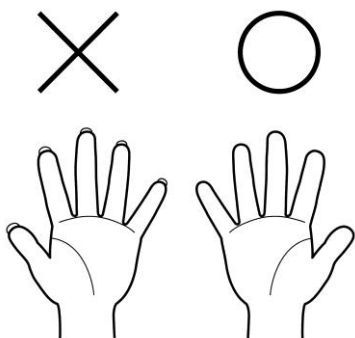
調理・食事の前



くしゃみや咳をした後



爪 伸びすぎていませんか？



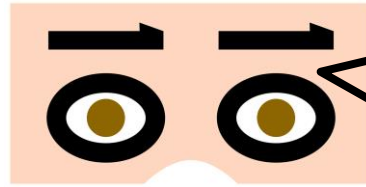
保健室に生徒がやってくると、なにげなく爪を見るのですが、男子女子問わず、爪が長い人が多いと感じます。「爪が長いから、おうちで切ってきてね」と伝えるのですが、忘れてしまうようで次に会った時も爪が長いまま、ということがよくあります。爪が長いと、何かの拍子に爪が割れてけがをしまったり、周りの人にけがをさせてしまうことがあるかもしれません。また、爪が長いことで指と爪の間に細菌が入り込み不衛生となります。**手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さ**です。今のみな



さんの爪の長さは？ぜひチェックしてみてください。足の爪も伸びています！定期的に切りましょう。

10月10日は目の愛護デー

あなたは大丈夫？ドライアイ



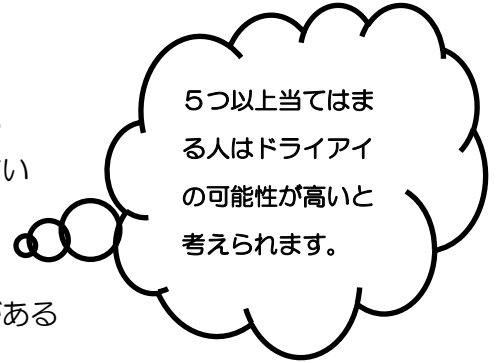
「10」「10」
を横にすると目と
まゆ毛に見えるよ

Q.ドライアイって？

パソコンやゲーム、スマホなどで目を使い過ぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありますか？涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。

Q.これってドライアイ？

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |

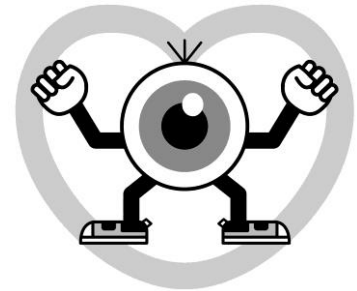


Q.ほうっておくとどうなるの？

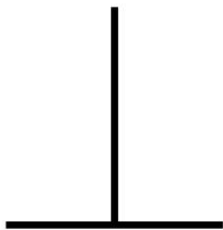
ドライアイが進行すると目の表面に傷がつき、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはないから」などと片づけず、おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！

Q.予防方法は？

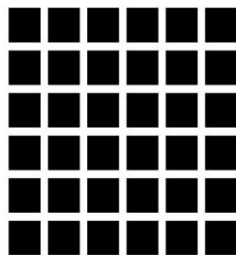
- ①目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む。
- ②テレビ・モニター画面は目の位置より下に置いて見る。
- ③コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を。



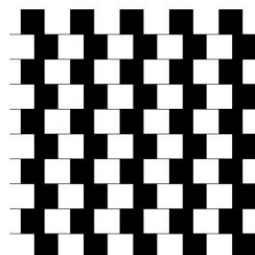
やってみよう！不思議な目の錯覚



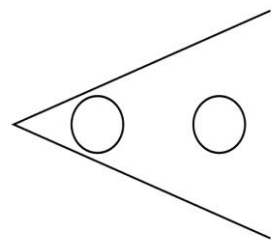
① 縦と横の線はどちらが長いかな？



② 白い線の重なる部分はどうなっているかな？



③ 横の線はななめになっている・・・？



④ ふたつの丸の大きさは同じ大きさかな？