

ヘルス



作成者
津山中学・高校保健委員会
2-2

10月号

R3.10

薬と健康の週間

10月17日(日)
～ 23日(土)

世界手洗いの日
10月15日



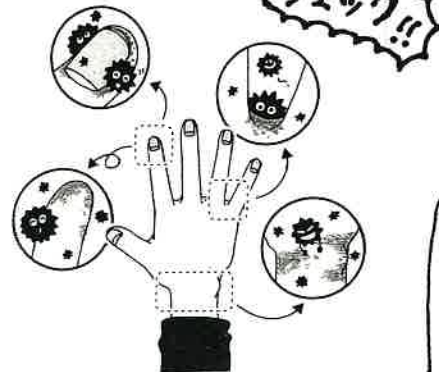
10月15日は世界手洗いの日

病気の予防には
まず手洗い!

手を洗った後は...

せつかくきれいに洗って、
ぬれたままにしておくと、
手に汚れが付きやすくなり
ます。しっかり水分を取ってください。

もう一度確認!



洗い残しはありませんか?

薬は間違った使い方をしてしまうと、かえって健康を損ないます。
下の「気をつけること」をチェック!!

気をつけること



水かぬるま湯で飲む



決められた時間に飲む



飲む量を守る



友だちにあげたりもらったりしない

かぜなどの感染症をふせぐ

手の洗い方

ゆっくりと洗い、30秒くらい
2度洗いも効果的です

①水を流しながら
手を洗う



②石けんをつけて
よく泡立てる



③手のひらをこすり
あわせて洗う



④手のこうをこすり
あわせて洗う



⑤指のあいだを洗
う



⑥親指をねじり洗
いする



⑦指先を手のひらに
こするように洗う



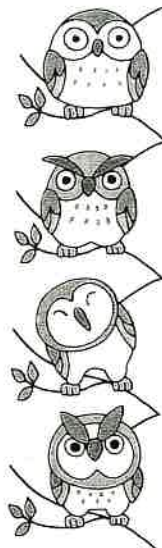
⑧手首も忘れず
洗う



⑨水を流しながら、
しっかりと泡を落とす



⑩清潔なタオル、
ハンカチでよく
ふく



〇〇の秋

ってなぜ言うの??

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら〇〇の秋に何が入る?



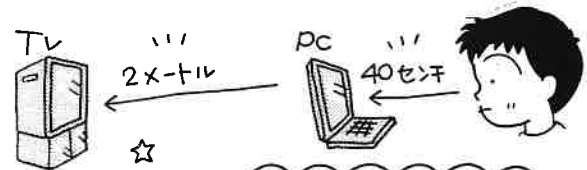
10月10日は「目の愛護デー」。



みなさんは目を大切に
していますか？目は毎日使う
重要なものです。これを機に
もう一度自分の目について
考えてみませんか？

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



☆ 1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。

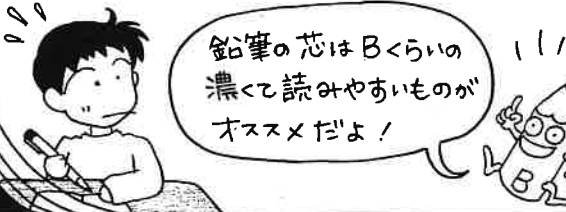


コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。



勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

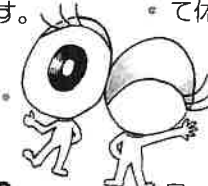
目の疲れを和らげるには？

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリ
ラックスできます。また、涙の
表面には蒸発を防ぐための油の
層があります。目元の血行が良
くなると油が出やすくなり、目
が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピ
ンと張った緊張状態です。とき
どき遠くを眺めて、筋肉をゆる
めてあげましょう。読書や勉強
の合間には、窓の外の景色を見
て休けいするといいですよ。



『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になる
と、まばたきの回数がぐんと減
ります。まばたきをしないと涙
が十分に行き渡らず、ドライア
イになることも。意識してまば
たきを増やしましょう。

『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっ
と働きっぱなし。しっかり睡眠
をとって、目を休める時間をつ
くってあげてくださいね。よく
寝ても疲れがとれないときは、
眼科へ相談しましょう。

目からコロナに感染する？

- ① しゃべっている時の飛沫に含まれるウイルスによる
感染
 - ② ウイルスがついたものを触り、その手で目をこすって
感染
の2通りがあります。
- これらを防ぐには手洗いやアルコール消毒をして、洗っていない
手で目をこすったりしないようにしましょう。