

ほけんだより

10月号

大庄北中学校保健室

R7.10.7

散歩で秋を見つけよう



やっと秋が来た～と感じる日が多くなりましたね。合唱コンクールの練習も始まり…校舎内に歌声♪が聞こえ、穏やかな気持ちになります。一方で、この時期は感染症や体調不良が広がりやすい季節。当日、万全の体調でステージを迎えられるよう、健康管理に気を配っていきましょう。

歌声🎵を守るには…健康から

尼崎市内の学校では、コロナ、インフルによる学級閉鎖が出ています。合唱コンクールに向けて、みんなで声を出す機会が増えるだけに、今後注意が必要です。合唱は、みんなでそろって声を合わせるからこそ感動します。一人ひとりの健康こそが、美しいハーモニーをつくる力になるんですよ～

水分補給を忘れずに。
水筒の回し飲みはNG！

必要に応じてマスクの着用！咳エチケット心がけて

部屋の空気を上手く流して、換気を！

手洗い・うがいをしっかり！
のどを守る意識を

のどの痛みや、発熱の症状がある時…集団で活動するからこそ、早めに休んで不調を長引かせないことが、結果的に仲間を守ることに繋がります。



厚生労働省 HP では…

「流水で 15 秒⇒ハンドソープで 10 秒もみ洗い⇒流水 15 秒」の手洗いを推奨しています。クラスの合唱曲を口ずさみながら手洗いすると、気分もあげあげ～、感染症予防もできて一石二鳥ですね！

10月10日は「目の愛護デー」

『20-20-20ルール』とは…

アメリカ眼科学会が推奨しているものです。パソコンやスマホなどの画面を…

20分間を見たら、20秒間、20フィート(約6m)以上離れたものを見て休憩すると、眼精疲労や視力低下の予防になるというのが「20-20-20ルール」です。20分で休憩…は、少し難しいかもしれませんが、目の愛護デーにちなんで、酷使している目を労わってあげましょう。

20分見たら

20秒見る

20フィート
6m先を



夢中になると20分なんてあっという間。タイマーを利用するのもいいですね

『急性内斜視』に注意を～

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかりを見る生活を続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これを「急性内斜視」と言い、この原因のひとつに、スマホやゲーム機のし過ぎが指摘されているようです。



ものが二重に見えたり、立体感が遠近感がわからなくなるよ…

スマホの種類にもよりますが『画面との距離機能』を使って、スマホとの距離が近すぎることを教えてくれる機能もありますよ～。目も大切な体の一部。疲れてしまう前に、しっかり休ませてあげましょう。

目のクイズ～👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️

Q: 寝不足の日に目が赤くなるのはなぜ？

A: 目が夜更かしして遊びすぎたから

B: 目の血管が広がって酸素を送ろうとするから

C: まばたきサボって目がイライラしているから



ヒント
目の血管も
頑張っているんだよ