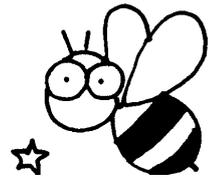


保健だより

大泉学園中学校保健室

10月号

H.29.10.20



10月の保健目標



目の健康を考えよう

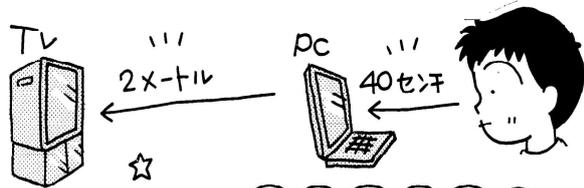


10月10日目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ 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



鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ!

🌸 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

◇体調を崩している人が増えています！



つい先日まで汗ばむほどの陽気だったのに、ここ数日は真冬のように寒い日が続いていますね。一日の中でも寒暖差が激しく、のどの痛み・せき・腹痛等の体調不良を訴える人が急増中です。

朝から保健室に来る人も少なくありません。インフルエンザA型・溶連菌・感染性胃腸炎等の感染症もポツポツ出ていますので、朝から熱がある等体調の悪い人が無理をして登校すると、感染症が学校全体に広がる可能性があります。朝から具合が悪い時は登校せず、お家で様子を見てください。

学校で具合が悪くなり早退する場合は、保健室からお家の方に電話連絡をしています。電話番号や勤務先が変わっている場合は、速やかに連絡できるよう、新しい連絡先をお知らせください。

せきで出るしぶきの中には、人に感染する病気のウイルスが含まれていることがあります。せきが出ている人はマスクをして、他の人にうつさないように配慮をお願いします。また、せきが続くと体力を奪われます。早めに受診することをお勧めします。

保健室に、『マスクをください』と言いに来る人が後を絶ちません。一日に平均7～8人、中には毎日のようにもらいに来る人もいます。

生徒A：先生、マスクをください。

池田：今日はあげるけど、明日から自分のお家から持ってきてね！
キミと同じように、全校生徒が全員マスクをもらいに来た
としたら、マスクが何枚必要か、知ってる～？

♪♪♪♪♪♪♪ 468枚っ！

マスクはお家から持ってくるようお願いいたします！



◇トイレ使用後は水を流しましょう



上の見出しを見て、『流していない人がいるの？』と思った人が大半だと思います。

... が、いつもトイレをきれいにしてくださっている用務主事さんに伺ったところ、用を済ませた後に水を流していない人がいるそうです。小便はもちろん、大便が流れていない時もあり、見かけた時は『はぁ～』とため息が出してしまうとのこと。

小便の後、水を流さないでいると、尿石が便器について悪臭のモトになるそうです。男子小便器には水を流すボタンがついており、【押す】と書いてある黄色いシールを貼ってあります。用便後はそのボタンを押して水を流すようにしてください。

大便は... わざわざ言うまでもないですが、あまり人様の大便を見たくはないものです。よっぽど慌てていたのでしょうか？それともお家のトイレは自動で水が流れるのでしょうか？学校のトイレは手動ですので、トイレから出る前にもう一度、流し忘れていないか、便器は汚れていないかを確認し、次に使用する人が気持ちよく利用できるようにしましょう。