

保健だより

令和 3 年 10 月 1 日
英 風 高 等 学 校

日中もだいぶ過ごしやすい季節になりました。肌寒く感じる日もあるので、衣服で上手に調節してください。また、秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など様々なことに挑戦できますね。食欲の秋とも言いますが、旬の物を食べて風邪を引きにくい体作りをしましょう。

* 10 月 10 日は「目の愛護デー」 *

10 月 10 日は「目の愛護デー」に制定されています。

数字の「10」を右に倒すと眉（-）と目（○）のように見えるという理由だそうです。

目は、物を見たり、閉じているときも光を感じたり、ずっと動き続けています。

目を一切使わずに生活することは難しいですが、いたわることはできるはず。

大切な目に負担がかかりすぎないように、普段の生活を見直してみましょう。

心掛きたい 5 つのこと

スマホ・パソコンなどを見る時の姿勢

・視線は、やや下向きになるように。・スマホやパソコンは 40~50cm くらい、テレビは 2m くらい離れましょう。・1 時間続けて見たら、10 分は目を休ませましょう☆

適切な視力の矯正

・視力が不十分だと、ピント調節のために目の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。・コンタクトレンズや眼鏡で矯正し、定期的に眼科で度数を調整しましょう！

勉強や読書のときの姿勢

・照明や電気スタンドをつけて、部屋と手元を明るくしましょう。・正しい姿勢で座り、ノートや本は目から 30cm 以上離して見るようにしましょう。

食事の栄養バランス

・日頃からバランスのとれた食事を意識しましょう。・目の疲れを感じたときは、ビタミン A、B1、B2、C が豊富な食材を積極的に食べましょう。

十分な睡眠・休息

・知らないうちに使っている目をゆっくり休めるには、睡眠や休息がとても大切です。遠くを眺めたり、目に効くツボを押したりと、リラクセスの時間を！

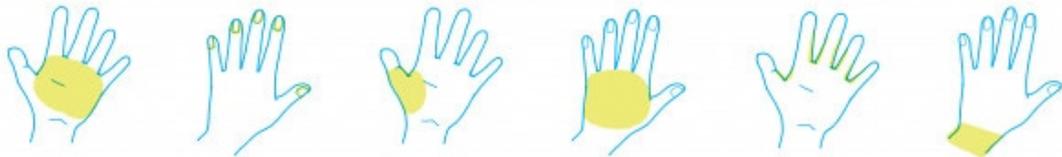
* 自分の手洗いを見直そう *

10月15日は、「世界手洗いの日」です。

ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められた日です。これからの季節寒くなるので感染症対策の為にもしっかり手洗いを徹底しましょう。

【正しい手洗い】

汚れやばい菌は、手のあちこちにつきます。手の中で溝やくぼみのあるところ、物によく触れる場所をしっかりと洗うことが大切です。手洗いで洗わなくてはいけないのは、次の6カ所です：手のひら、爪、親指の付け根、手の甲、指と指の間、手首。洗わなくてはいけないすべての部位を正しくしっかりと洗うには、約20秒かかると言われています。



*手のひら

*爪

*親指の付け根

*手の甲

*指の間

*手首

参考：日本ユニセフ協会世界手洗いの日プロジェクト

<https://www.unicef.or.jp/news/2019/0145.html>

冬にかけての感染症対策を！！



これから冬にかけて、気温や湿度が低くなってくると、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎など流行してきます。これらの感染症の原因である細菌やウイルスは寒くて乾燥した環境を好みます。感染症や病気の予防には、早めの対策が肝心です。普段の生活の中でも、意識してください。

<手洗い・うがい・マスク>

菌は、手や目、鼻・口などの粘膜から体内に侵入します。手洗い・うがいで手や喉の菌を洗い流しましょう。また、マスクは咳エチケットにも喉の保湿にも有効です。

<水分・食事・睡眠>

喉が乾燥すると抵抗力が、落ち菌が付きやすくなります。喉の渴きを感じる前に水分をこまめに補給しましょう。食事は3食しっかり食べ、夜は温かくして寝ましょう。

<部屋の温度・湿度>

暖房器具や加湿器でうまく部屋の温度と湿度を保ちましょう。換気も忘れずに！