



令和5年度 10月号
橘学苑中学校・高等学校
保健室 小原 山内

夏らしい日差しは続いていますが、だんだんと涼しい風が吹くようになってきました。

2学期が始まって1か月が経ちます。風邪をひいたり、流行の感染症にかかったりする人が多いです。3年生は受験の大事な時期なので病気を流行らせないように学校の皆で手洗いの徹底、場合によってはマスクを着用して感染防止のご協力をお願いします。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。





世界手洗いの日ってなあに？

世界で 5 歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間 520 万人とされています。その原因の多くは、予防可能な病気です。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間 100 万人もの子どもの命が守られます。

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった 2008 年に、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 13 の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、毎年 10 月 15 日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

世界手洗いダンスを踊ってみよう！



はじめに手をぬらしから
せっけんでよく泡立てよう



手のひらをこすりあわせながら
右にあげて 左にあげて



手のひらでつめをこすって
花がひらいたポーズ！



手のひらをばたばた回しながら
親指をつけねまでしっかりあらおう



左右に動きながら
手の甲をあらおう



指と指のあいだを
キュッキュッとあらって…



手のひらをばっ！



最後は手首だよ
バイバイをするようにぐるぐる
回してあらおうね



水で手首までよくすすいたら
タオルでふいて
みんなでなかよく手をつなごう！



ダンス振り付け／主演：森山開次
監修：昭和大学大学院教授 医学博士 小口江美子

世界手洗いダンスは、手洗いをするのに大切なポイントがたくさん出てきます。
意識していまいに手を洗ってみましょう。YouTube などでも出てくるのでぜひ検索
してみてくださいね。

