

保健だより 10月



令和8年10月
大門中学校保健室

10月に入り、朝夕めっきり涼しくなりました。日中との気温の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを心がけることです。疲れを感じたら無理をせず、早めに休養をとりましょう。

目にやさしい生活を送ろう

長時間、近くを見すぎている?



遠くを見て、目を休ませよう

勉強中の姿勢、大丈夫?



机との距離：30cmは離そう

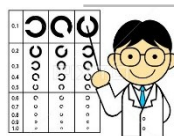
部屋、暗くない?



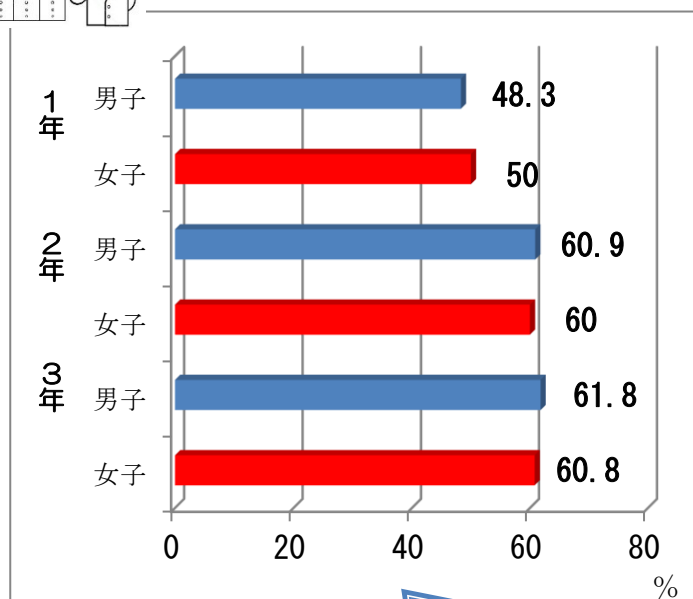
前髪、目にかかってない?



私たちが得る情報の約80%は目から入ると言われています。テレビやパソコン、スマホなどでは考えられない私たちの生活では、知らず知らずのうちに、目への負担が大きくなっています。普段から目にやさしい生活を心がけましょう。



裸眼視力0.9以下の割合
(視力検査の結果から)



視力低下は学習効率にも影響します。まだ、受診していない人は早めに眼科で診てもらいましょう。

10月15日は **世界手洗いの日**

秋～冬は、とくに感染症が流行する時期です。かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス、食中毒などは、ウイルスが付いた手で口や鼻を触ると、ウイルスが体内に入ります。そのため、感染症を予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。感染対策に気を付けて元気に過ごしましょう。

① 手を洗うタイミング

(外から帰ってきたとき、ものを食べる時、トイレの後)

② 手洗いのときに注意したいこと

(石けんやハンドソープは、よく泡立てる。手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。流水でしっかり泡を流す。清潔なタオルやハンカチで手を拭く。)

