

# ほけんだより 10月

尾西第二中学校  
保健室  
10月号

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。

10月になり、2024年度が始まり半分が過ぎました。いよいよ体育祭です。皆さん、練習に一生懸命取り組んでいて素晴らしかったです。本番も楽しみですね。けがや体調不良には気を付けてください。何か困ったことがあれば本部へ来てください。

また、必ず水分を多めに持ってきてください。

体育祭のあとは合唱コンクールもあります。行事が続きますので、引き続き体調管理をしっかりして過ごしましょう。

眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。

痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### 10月の保健目標「目を大切にしよう」

いつもと見え方が違うなど、少しでも違和感を感じたら、眼科へ行きましょう。眼は大切です。



## 「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。



そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。



コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。

これからだんだん寒くなっていきます。寒くなってくると、風邪やインフルエンザやコロナなどが流行しやすい時期になると思います。その予防にも必要な手洗いについて載せました。

今日から手を洗うときに、意識してみてくださいね。手をふくハンカチも、毎日清潔なものを使いましょう。

## 10月15日は世界手洗いの日 手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる

泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する

爪、指先、指と指の間、親指、手首、手のひらのしわ

流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！

