



だんだんと涼しい日も増え、過ごしやすい日が多くなってきました。

今月は体育祭や文化発表会などの行事もあり楽しい時期でもあります。季節の変化に伴い気温の差も激しく、また疲労も重なりとても風邪をひきやすい時期になっています。

しっかり手洗い・うがいを行い休養を取って、体調に気を付けて過ごすようにしましょう！

10月10日は 目の愛護デーです！

始まりは1931年、中央盲人福祉協会の提唱によって定められ、1010を横にすると目と眉の形になることから10月10日は目の愛護デーと言われています。人は五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を使って外から多くの情報を得ていますが、その80~90%は目によるものだといわれています。目を大切にしましょう！

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ひと ふく
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中へ入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗いを。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

IT眼症ってなに？

ITとはinformation technologyの略語でTVゲームやスマートフォンなどを含む情報機器あるいは技術を指します。IT眼症とはそのような機械を長時間あるいは不適切に使用することで生じる目の病気及びその状態がきっかけとなって発症する全身症状を言います。普段私たちは瞬きを3~5秒に1回行い目を保護していますが、長時間スマートフォンやゲームを使用している時には、瞬きする回数が15~20秒に1回程度まで減少してしまいます。この状態が継続することによって、角膜や結膜に損傷を与えるためIT眼症を引き起こす1番の原因に繋がると言われています。主な症状は目が乾く(ドライアイ)、頭痛、体全体のだるさ、首・肩などの凝りや痛みなどです。

IT眼症 check☆

いくつ当てはまる？

一つでも当てはまると要注意！ _____ 個

- | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 1日1時間パソコン・スマートフォンを使う | ☐ 物が二重に見える | ☐ 眠れない |
| ☐ 1日1時間以上ゲームをする | ☐ よく涙が出る | ☐ 全身の体の疲れ |
| ☐ 布団の中でスマートフォンを使用する | ☐ 目がすぐ乾く | ☐ 目の疲れ |

IT眼症を予防するためにも...

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| ☆連続使用時間をチェック | ☆機器との距離をチェック | ☆眼鏡などの度数をチェック |
| 50分以上連続して使用しないようにしましょう。 | 少し見下ろす角度で、40~50cm程度離す様にしましょう。 | 度数が強すぎ・弱すぎると眼が疲れてしまう原因になります。 |
| また使用後は冷・温タオルで目を休めて休息をとるように心がけましょう！ | また見やすいように文字の大きさなども調整するようにしましょう。 | 自分にとって適切な眼鏡などを使用するようにしましょう。 |

10月の保健行事

- | | | |
|----------|-----------------------|-------|
| 10月1日(木) | 2年4, 5組・3年4, 6, 7, 8組 | 歯科検診 |
| 5日(月) | 心臓検診 精密検査(対象者のみ) | |
| 6日(火) | 1年・3年1, 2, 3, 5組 | 歯科検診 |
| 9日(金) | 1年、2・3年対象者 | 耳鼻科検診 |

