

# ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校  
保健室  
令和3年10月1日発行

ようやく暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になりました。秋から冬に移り変わるこの季節は、朝夕と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。気候に合わせて、上着や下着を上手に活用して、しっかりと体調管理を行いましょ。



10月10日は目の愛護デー

## 気をつけよう！ICT 機器による視力低下

一人一台、タブレット端末等の ICT 機器を使って学習をすることが増えてきました。学校でも、家でも ICT 機器を使った学習はこれからどんどん増えていきます。しかし、活用が進む中で心配されるのが、みなさんの目の健康、主に視力の低下です。ICT 機器を使うときに注意するポイントを紹介します。



### 1. ICT 機器を使うときは姿勢よくしよう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背筋を伸ばす

深く腰かける

床に両足をつける



ICT 機器を使っている時の姿勢を友達に見てもらおう！



### 2. 30分に1回、20秒以上 ICT 機器から目を離そう

長時間、端末の画面の見続けることは、目の疲れやドライアイ、近視の原因になると言われています。定期的に画面から目を離し、遠くを見つめることでそれらを防ぐことができます。まばたきも忘れずにしましょう。

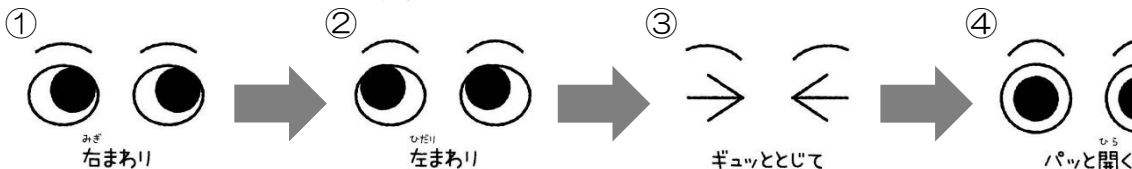


### 3. 寝る1時間前からは、ICT 機器を使わないようにしましょう

ICT 機器の多くは、画面から強い光を発しています。長時間使い続けることにより、夜眠りにつくためのホルモンである「メラトニン」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなってしまいます。ぐっすり眠り、次の日の朝すっきり起きられるよう、寝る1時間前は ICT 機器を使わないようにしましょう。



## 疲れ目にはストレッチ！



①～④を3回繰り返そう

10月15日は

# 世界手洗いの日



世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を落としてしまう子どもたちが年間520万人います。その原因の多くは、予防可能な感染症です。もし、石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を守ることができるそうです。

正しい手洗いを広めるため、日本ユニセフ協会が10月15日を「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と決めました。

石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつで、新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪、食中毒などの病気の予防にも有効です。元気に過ごすために、引き続きしっかり手を洗いましょう。



## 正しい手洗い 6か条

- 爪を短く切ること
- 石けんをよく泡立てること
- 爪の間・手首も洗うこと
- 泡をきれいに流すこと
- 20秒以上かけて洗うこと
- きれいなハンカチで手をふくこと

## 待ちに待った修学旅行&校外学習

1・3年生のみなさんが楽しみにしている修学旅行、校外学習が近づいてきました。楽しく、有意義な修学旅行、校外学習にするためには健康であることが一番です。万全の体調で当日を迎えられるよう、体調を整えておきましょう。

### 体調を整えよう



- ・1日3食バランスの良い食事をしましょう。
- ・睡眠を十分にとりましょう。
- ・排便の習慣をつくり、便秘や下痢などの予防を心がけましょう。

### 乗り物酔いが心配な人へ



- ・前日はしっかりと睡眠をとりましょう。
- ・満腹や空腹をさげましょう。
- ・酔い止め薬は出発前に飲んでおきましょう。
- ・時々遠くの景色を眺めましょう。

### 新型コロナウイルス感染症対策も忘れずに

- ・毎日の健康観察を行い、健康観察カードへの記入も忘れずにしましょう。
- ・マスク着用、咳エチケット、手洗いなど基本的な感染症対策を心がけましょう。
- ・マスクの予備やハンカチ、ティッシュも持っていきましょう。
- ・発熱や風邪の症状など、新型コロナウイルス感染症に関わる症状が見られた場合は、受診して医師の指示を受けてください。

### 薬の準備をしよう



普段から薬を服用している人や薬が必要になりそうな人は、痛み止め・頭痛薬・酔い止め・胃腸薬・目薬等、今のうちに準備しておきましょう。

**薬はあげない！もらわない！自分で準備する！**

