

# ほけんだよ 10月

下館西中学校  
保健室  
R3.10.13

10月から通常登校となりました。部活も始まり、徐々に日常が戻ってきています。しかしこれからも感染しないように、感染が広がらないように、引き続き手洗い・マスク・消毒・換気など基本の対策をしていきましょう。  
秋は遠足や修学旅行、合唱などイベントが多く予定されています。気温の変化で体調を崩さないように、思い出を作っていきましょう。

## 目にやさしいタブレットの使い方

一人一台タブレットが支給され、今までよりもタブレットやスマホを使う時間は長くなっているのではないのでしょうか。  
目の負担を軽減するために、以下のことに気を付けてタブレットやスマホを使用してください。



## 近視予防について

東京医科歯科大学 五十嵐先生の資料参照



授業中、ホワイトボードの字が見えづらいことはありませんか？世界では近視が増えていて、2050年には世界人口の50%が近視になると発表している研究機関もあります。（現在は約35%）西中生も例外ではなく、視力A以下の生徒と眼鏡等を使用している生徒を合わせると、その割合は60%以上です。

人間が受け取る情報の8割は、視覚からの情報と言われています。生きる上で目はとても重要な器官ですね。字が見えづらいと感じる人は、目からのメッセージを受け取っている人です。この機会に専門医を受診してほしいと思います。

### 近視予防に効果のあること

- ①小学校低学年での屋外活動 2時間以上
- ②近くをみる活動（ゲームやスマホ、読書）30分につき10分の休憩  
※近くで本やゲームスマホ（タブレット）をみる時は30cm以上離すと良い
- ③勉強や近くをみる活動時におけるデスクライトの使用 500Lux以上確保すると良い

## この手洗い、どこがダメ？



**A<** すぐに済ませるために水だけで洗うよ。  
10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ

**ココがダメ!** 水だけ  
石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

**ココがダメ!** 時間  
正しい手洗いには、30秒以上かかると言われているよ

**ココがダメ!** 洗うところ  
洗い残しが多いところ（爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首）も洗おう

**ココがダメ!** 服でふく  
洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



## 10月15日は世界手洗いの日



上の手洗いのポイントを参考に、6つの場面での手洗い（手指消毒）をするようにしましょう。6つの場面とは・・・

登校時

トイレ後

給食前

清掃後

教室移動の前後

下校前

★一人一人が意識しましょう★



来月初旬には待ちに待った遠足や修学旅行があります。準備をしておくと安心して行ける＝乗り物酔いも軽減するかもしれませんよ！

**前日** しっかり睡眠をとる。睡眠不足だと酔いやすくなります。



**乗車中** エチケット袋はすぐに取り出せるところに。眠ってしまえば酔わずに済みます。不安が乗り物酔いを引き起こすこともあるので、「酔わない!」と思うことも大事。

**当日朝** 朝ごはんは腹八分目。満腹すぎても空腹すぎてもダメ。



**乗車前** 30分前に酔い止めの薬を飲んでおきましょう。



酔ってしまったら...  
衣服を緩めて遠くの景色を眺めます。



エチケット袋  
ビニール袋と紙袋を重ねておくと漏れない・見えないので◎

