

# ほけんだより 10月

令和3年10月6日  
市川市立福栄中学校  
保健室

10月15日は、何の日か知っていますか？

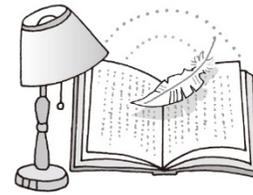
ユニセフの『世界子供白書 2016』によると、『5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の命を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を『世界手洗いの日』と決めました。



## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう



## 10月10日は目の愛護デー

みなさんはどのように身体に必要な情報を取り入れていますか？見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。

毎日重要な働きをしてくれている目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎているいませんか？

あなたの目を守るのはあなた自身です。普段から目に優しい生活を心がけましょう。例えば…

- ・前髪は目にかからないように
- ・勉強するときには、姿勢に気を付けて部屋は明るく
- ・ゲーム、スマホなどを見る時には1時間おきに休憩を



## 意外と知らない「目薬」のコト

### ●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



### ●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



## 厚生委員会で、目の掲示物を作成しました

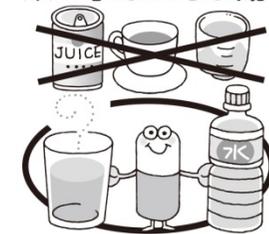
各学年のフロアに、厚生委員会が作成した「ビジョントレーニング」の掲示物が貼られています。目で数字を追って、眼球を動かすトレーニングです。保健室前にもあるので、私もチャレンジしてみました！なかなか難しく、制限時間をオーバーしてしまいました。みなさんもぜひ試してみてくださいね。



## 10月17日~23日は薬と健康の週間です



### 薬は水かぬるま湯で



### 薬は用法用量を守って服用しよう



### 【保護者の方へ】

- ・保健室で個別に色覚検査を行うことができます。ご希望の方は、保健室に直接ご連絡ください。
- ・10月から緊急事態宣言が解除されました。緊急事態宣言後の教育活動について、市川市教育委員会のHPにアップされましたので、ご確認ください。本校HPからご覧になることができます。今後とも、感染予防対策にご協力をお願いいたします。ご不明な点やご不安な点がございましたら、学校へお問い合わせください。