

ほけんだより10月号

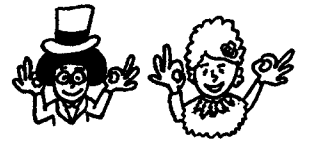


大田区立
石川台中学校
保健室 R3.10.1

スレバソに緊急事態宣言が解除されました(=わ。新型コロナの新規感染者数は減ってきている
ようですが、再び拡大させない(=め、ま(=これから(=インフルエンザの流行シーズンでもあるので、
感染対策を続けること(=大切です。自分や周りの人と守る(=ために、思いやりのあきら(=な
れ(=か(=う(=も(=よう(=しく(=お(=願(=い(=し(=ま(=す。

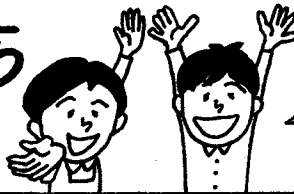
10月は早寝・早起き・朝ごはん月間です ☀️ 🍳

10月1日から5日間、チェックシートに取り組みましょう!



早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけること(=、毎日を元気に楽しく前向きに
過ごす(=ために(=とても(=大切です。まず(=はこの5日間(=を(=意識(=して(=過(=す(=こと(=で、
習慣(=づ(=ける(=の(=第(=一(=歩(=に(=して(=し(=れ(=い(=と(=思(=い(=ま(=す。す(=で(=に(=し(=っ(=か(=つ(=や(=れ(=て(=い(=る(=と(=い(=う(=人(=は、
ど(=んな(=エ(=夫(=を(=し(=て(=い(=る(=か、せ(=ひ
教(=え(=て(=く(=ら(=い(=ま(=す。チェック(=の(=報(=告(=後(=に(=は(=保(=護(=者(=の(=方(=か(=ら(=コ(=メ(=ン(=ト(=を(=い(=い(=た(=ま(=ま(=す。
ど(=う(=ぞ(=よう(=しく(=お(=願(=い(=し(=ま(=す。

疲れ目にさようなら



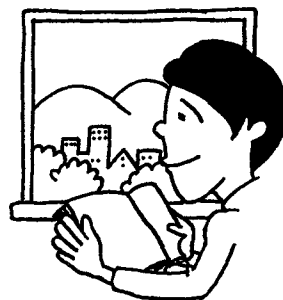
こんな目の不調(=ありませんか?

このような目の不快な症状(=「疲れ目」
が(=も(=し(=れ(=ま(=せ(=ん。放(=つ(=く(=と、肩(=や(=首
こ(=り(=や(=イ(=ラ(=イ(=ら(=な(=ど(=体(=全(=体(=に(=不(=調(=が
た(=が(=ら(=し(=ま(=う(=こ(=と(=も(=...

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しよぼしよぼする
- 乾いた感じがする

「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルで温
める(=と(=リ(=ラ(=ク(=ス(=で(=ま(=す。
ま(=に、涙(=の(=表(=面(=に(=は
蒸(=発(=を(=防(=ぐ(=に(=め(=の(=油(=の(=層
が(=あ(=り(=ま(=す。目(=元(=の(=血(=行(=が
良(=く(=な(=ると(=油(=が(=出(=や(=す(=く(=な(=り、
目(=が(=潤(=う(=効(=果(=も(=あ(=り(=ま(=す。



「ゆるゆる」

近くを見るとき、目の筋肉(=エ
ピン(=と(=張(=り(=緊(=張(=状(=態(=に(=な(=り(=ま(=す。
と(=き(=ど(=き(=速(=く(=と(=眺(=め(=て、筋(=肉(=と
ゆる(=め(=て(=あ(=げ(=ま(=し(=ま(=す。読(=書(=や
勉(=強(=の(=合(=間(=に(=は、窓(=の(=外(=の
景(=色(=を(=見(=て(=休(=め(=て(=い(=ま(=し(=ま(=す。

「ぱちぱち」

スマホなどの画面に夢中(=に
な(=ると(=ま(=た(=ま(=た(=の(=回(=数(=が(=ぐ(=ん(=と
減(=ります。ま(=た(=ま(=た(=を(=し(=よ(=い(=と
涙(=が(=十(=分(=に(=行(=き(=渡(=ら(=ず、
ドライ(=アイ(=に(=な(=る(=こ(=と(=も、
意(=識(=して(=ま(=た(=ま(=た(=を(=増(=や(=し(=ま(=し(=ま(=す。



「すやすや」

目(=み(=か(=は(=さん(=が(=走(=り(=ま(=す(=こ(=ら(=ず(=と
働(=き(=つ(=ま(=は(=し。レ(=ッ(=カ(=ソ(=睡(=眠(=を(=と(=と、
目(=を(=休(=め(=る(=時(=間(=を(=つ(=く(=こ(=あ(=げ(=て
く(=ら(=い(=ま(=す。
よ(=く(=寝(=て(=も(=疲(=れ(=が(=と(=わ(=ら(=ない(=と(=き(=に、
眼(=科(=へ(=相(=談(=し(=ま(=し(=ま(=す。

疲れをやわらげる4つの合言葉

あなたの装備は万全？

	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク	フェイスシールド	マウスシールド	なし
アイテム						
吐き出し飛沫量	20%	18-34%	50%	80%	90%	100%
吸い込み飛沫量	30%	55-65%	60-70%	小さな飛沫に対し効果なし (エアロゾルは防げない)		100%
防御力	★★★★	★★★	★★★	☆☆☆	☆☆☆	☆☆☆

質のよい睡眠
★★★★♥

バランスのよい食事
★★★★♥

適度な運動
★★★★♥

不織布マスク
★★★★

石けんこすり洗い
★★★★

+ 密を避け、換気
♥ (回復にも Good な要素！)

ウレタンマスクやフェイスシールドなどは、効果が大きいことがわかっています。不織布マスクもサイズや付け方を間違えれば、効果が減ってしまうので、適切に着用しましょう。

鼻出しNG!!

10月8日は骨と関節の日

強い骨に必要なのは...

カルシウム ビタミンD
太陽の光 運動

みなさんの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが欠かせません。乳製品や小魚をすくすく摂りましょう。さらに、カルシウムをしっかりと吸収するためには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物から摂れますが、太陽の光を浴びることで、体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強い骨を育てることができるのです！

定期健診処置率

	1年	2年	3年
視力	68.9%	60.7%	54.8%
耳鼻科	57.1%	77.8%	60.0%
歯科	43.8%	56.3%	55.6%

◇ 歯科の処置率が低い！ 検診時よりも悪い状態になっているのか心配です。必ず受診してください。

◇ 3年王は受験の前には不安要素を1つでも減らそう。早く治療を済ませましょう。