

ほけんだより

10月

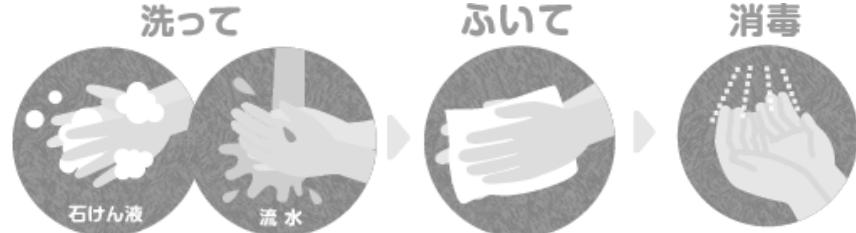
大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 10月発行

プロフェッショナル手洗いを目指そう！

プロの技① 「洗って・拭いて・消毒」

手を石けんで洗うだけで菌の数は1/100に減少し、拭きとるとさらに1/10(初めの状態から1/1000)、アルコールを噴霧して手指消毒を行うと、菌の数はさらに1/10(1/10000)以上減少し、ほぼ検出できなくなるくらいになります。

手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチで水分をふき取りましょう。



プロの技② 「爪にも消毒液が掛かるように受け、すりこむ」

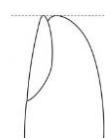
爪に消毒液がかかるように受け、指先や指の間、手の甲まで全体に消毒液が行きわたるようすり込みを行うと、消毒の効果が高まります。

登校後、移動教室の後、給食の前など、手指の消毒をしてくださいね。

プロの技③ 「爪は短く切りそろえる」

爪の間には、トイレの便座の10倍以上の菌がいるといわれています。

毎週○曜日は、「爪切りの日」と決めておくと、忘れずに爪を清潔に保つことができますよ。



手のひら側から見て、爪が見えない長さがちょうどよい長さです。

参考：<https://pro.saraya.com/kansen-yobo/hand-wash/>

秋風がここちよく、穏やかな気候になってきましたね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋に食欲の秋と、何をするにもピッタリな季節です。

新しいことを始めてみたり、好きなことを思いきり楽しんでみたり、実り多き秋を過ごしてくださいね。

また、冬になるにつれて感染症が増えてくる時期ですので、「手洗い」の方法を見直して、予防効果のある手洗いを身に着けてほしいと思います。

勉強、ゲーム、YouTube、LINE、Twitter、Instagram…… 目を使いすぎていませんか？

疲れ目 に さ よ う な ら

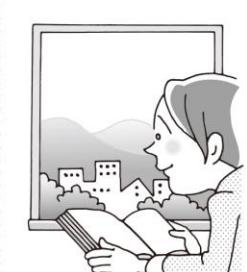
こんな目の不調は
ありませんか？

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも…。

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐた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、目の筋肉はピシと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間に窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。