

ほけんだより 10月

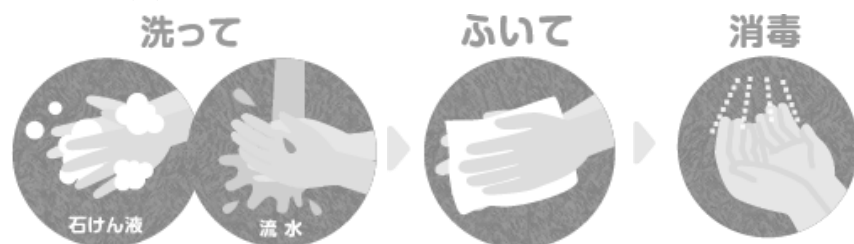
大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 10月発行

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、ほぼ検出できないくらいになります。

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」

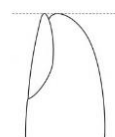
爪に消毒液がかかるように受け、指先や指の間、手の甲まで全体に消毒液が行きわたるようすり込みを行うと、消毒の効果が高まります。

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倍以上もの菌がいるといわれています。

毎週〇曜日は、「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付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』

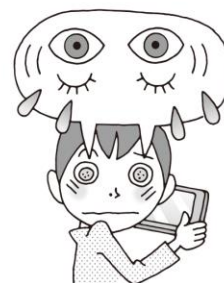
近くを見ると、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



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。

