

# ほけんだより 10月

2021.10. 8 鮫川中学校  
発行責任者：校長 相馬慶二  
文責：養護教諭 角田千紘

10月に入りました。日中の気温は高いですが、朝晩は肌寒く感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。これから文化祭や旅行行事が待っています。体調を整えて、楽しく過ごせる準備をしていきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

朝起きてから夜眠るまでの間、目は常に周りからのいろいろな情報を取り入れています。①ものの大きさや形②色③明るさ④遠い近いなど。そんな働き者の目をテレビやゲーム、スマホでさらに使いすぎていませんか？普段から目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

**【目に優しい生活】 テレビやゲーム、スマホを使うときは・・・**  
① 離れて見る ② 時間を決めてやる ③ 姿勢を正しくする

### Q 遠くを見ると良いつて本当？

A 本当です！遠くや近くを見るとき、目の筋肉がレンズの厚さを調節しています。筋肉は、遠くを見ることによってリラックスします。逆に近くを見ているときは、目の筋肉が緊張しているため疲れやすくなるんです。

※レンズを厚くするときに最も筋肉が緊張する！！



### Q なぜゲームやスマホをしすぎてはダメなの？

A 近くをずっと見ていると、目の筋肉が働きっぱなしになり緊張している状態になります。それが続くと筋肉が緊張したまま固くなり、どんどん近くのものしか見えないようになってしまいます。ゲームやスマホのやり過ぎは近視の原因になるので、しっかりと時間を決めて使用しましょう！

## 心の目 ～ 星の王子さま より ～

「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物事はよく見えないってこと。」

友だちの表情や仕草は目で見ることができます。  
でも、そこに隠れている本当の気持ちまでは見えません。

そんなときは「心の目」を使ってみます。

相手の立場になって物事を考えることや、思いやりの気持ちをもつこと、  
その優しさが心の目になるのかもしれない

裏面も見てね



10月15日は **世界手洗いの日**



## 世界手洗いの日の話

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、もし石けんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間約 100 万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、石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。

現在、各地で新型コロナウイルス感染症が広がっています。感染症は、正しい手洗いをすることによって予防することができます。この機会に、自分の手洗いを見直してみませんか？

## 実際にやってみよう！手洗い実験

感染症を予防する、最も効果的で簡単な方法は手洗い！

普段の手洗いで、どれだけ汚れが落ちているか、チェックしました。

一人ひとりの意識が  
感染症を予防!!

※光に反応する液を手にしり込み、いつも通りの手洗いをしてもらいます。光を当てると…洗えていない部分が白く反応する仕組みです。

手のひらはきれいに洗えた様子。関節のしわの部分がかすし洗い残しがあるかな？



あれっΣ(°д°)  
爪の部分に汚れが…指先は洗い残しの多い場所なんです！



自分の普段の手洗いが、しっかりとできているかチェックしてみたい人は保健室まで♪

### 《手洗いのポイント》

◎汚れがたまりやすいのは…

**指先(特に爪の中)・指と指の間親指のまわり・手首**

◎手洗いの時間は**30秒以上**が効果的

せっけんで**15秒**洗うと菌は**10分の1**…

せっけんで**30秒**洗うと菌は**100分の1**に！

◎洗った後はハンカチで拭いてから**アルコール消毒**

アルコール消毒でさらに菌をなくしましょう。



ハンカチを持ち歩いていない人が続出!! 手を洗った後は自分のハンカチで拭こう