



東豊中小学校 保健室
2020.10.9

早いもので10月に入って1週間がたちました。今年の暑さは厳しすぎるほどでしたが、10月にもなると過ごしやすくなり、休み時間に外で元気に遊ぶことができ良かったです。秋は読書や芸術を楽しみ、学習にも集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて目と本の距離が近くなっていませんか？10月は目の愛護月間です。ゆっくり目を休ませる時間も大切です。

目のギモン

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になるかも。かっしてまうことも。

Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れちゃうんです。

Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

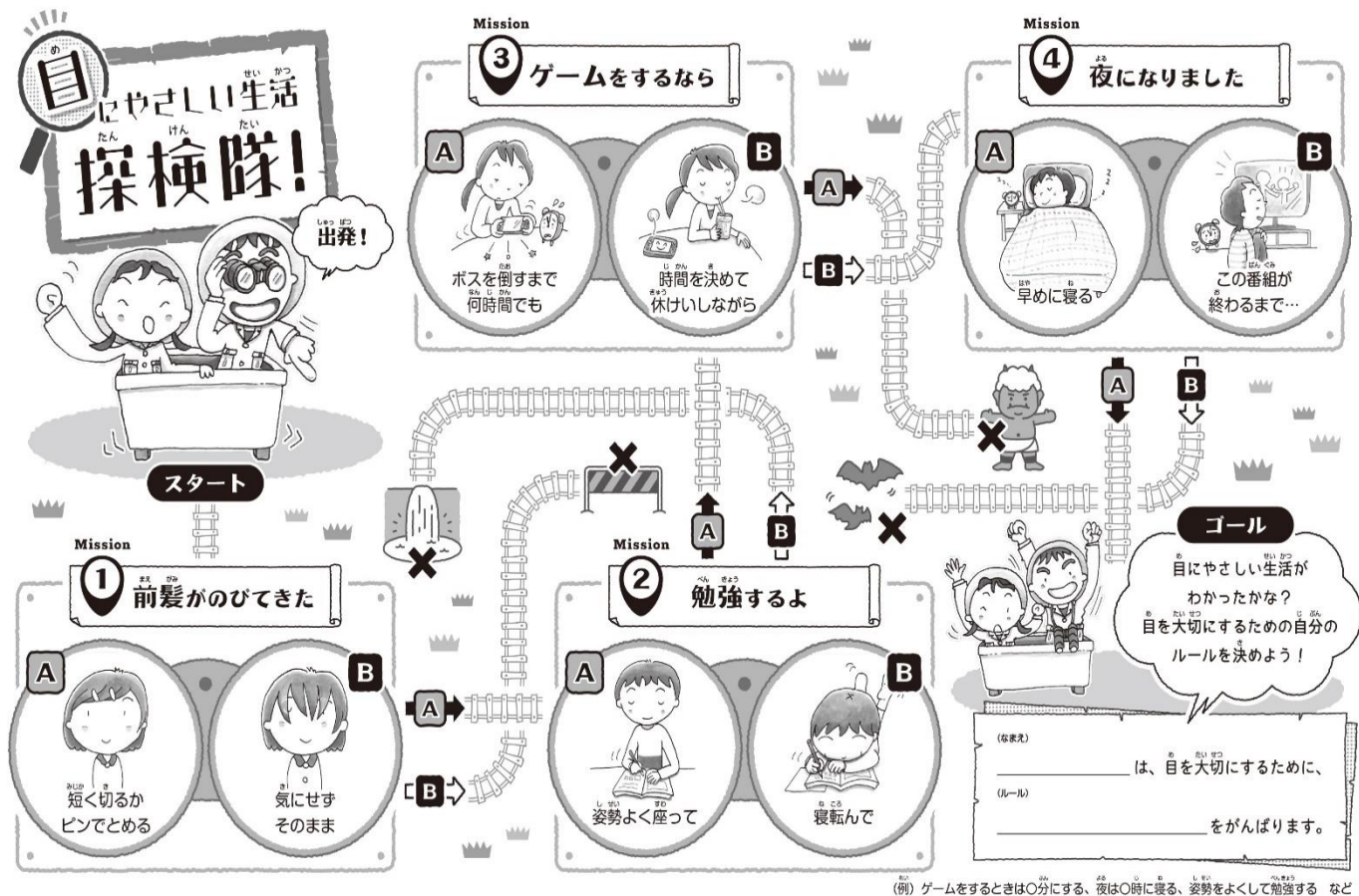
A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切ななの?

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん!



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になるったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

おうちの人と一緒に読んでください

内科検診が三日間の日程で行われますが、そのうち二日間が無事に終わりました。検診を終え、内科学校医の河野小児科の市川陽子先生にこれからの季節、どのようなことに気をつけて過ごせばいいのかをお聞きしました。

市川先生「これからの季節はインフルエンザの予防接種をされる方が増えてきます。心配なのは、コロナウィルスとインフルエンザウィルスの両方の感染症があるということですが、やはり、日ごろからの予防が大事です。こまめに手洗いとうがい・バランスの取れた食事・十分な睡眠が大事です。」とのことでした。

感染症予防の基本は手洗いです。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。体の免疫力を高めてウィルスに負けない体を作りましょう。ご家庭でも引き続き、感染予防をお願い致します。