



平成24年10月1日
藍住中学校
保健室

10月15日は
世界手洗いの日

日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹きわたる風やキンモクセイの香りが秋の深まりを知らせてくれます。秋といえば、「スポーツの秋」・「読書の秋」・「芸術の秋」・「食欲の秋」です。みなさんは、どんな秋を過ごしますか！？
朝夕、肌寒くなっています。手洗い・うがいをこまめにして、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間760万人います。その原因の多くは、予防可能な病気です。
私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事・・・それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約220万人もいます。もし、石けんを使って正しく手洗いが出来たら、年間100万人もの子どもの命が救えると言われています。
自分の体を病気から守る、もっと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に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。毎日する手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どもたちのことを考えてみませんか！？
unicef HP より

10月15日目の愛護デー♡大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆
視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？
度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明
細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！

積極的に休息を
情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

10月17日 薬と健康の週間
～10月23日

薬は使い方次第で人間の味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。

薬そのむときは自分勝手な判断はせず
使用上の注意をしっかりと守りましょう。

病院で処方された薬は勝手な判断で他の人にあげてはいけません。法律に触れる行為でもあります。
意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

薬は病気そのものを治すものではなく、症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。
安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を高めるために日頃から規則正しい生活を送るよう心がけることが大切。