

# 保健だより 10月号



みんなの教室の  
空気をクリーンに！  
感染症を予防しよう

朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。風邪ひきさんが増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗い、換気をしっかりして予防につとめましょう。

## 換気のス・ス・メ！

換気していないと…



換気していると…



ここが違うよ！

### 二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。



### ウイルスや細菌

換気をしてないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。力せやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

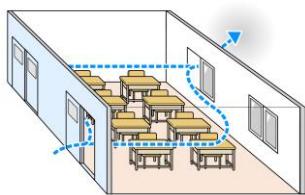


### ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



ポイント♪



### 換気のコツ

- 空気の通り道ができるよう、二カ所以上の窓を開けましょう
- 休み時間のたびにこまめに換気をしましょう
- 最低でも5分はあけたままにしましょう

教室の窓は、対角線上に二カ所は10cm程度常に開けておくことをおすすめします！

学校薬剤師 那須先生より



～みんなが健康に過ごせるように、協力をお願いします～

ウラは、中島佳香先生への健康インタビューです！ご協力ありがとうございました。

## いつも元気でパワフルな先生に保健委員が健康の秘訣を聞きました

第1回は…

1年C科副担任でカヌー部顧問の

なかしまよしか

# 中島佳香先生へ

## 健康インタビュー！！！



画：3AA-10 高沢 優晏

Q 先生の元気の秘訣を教えてください。

食う・寝る・遊ぶ！

Q 中島先生の普段気をつけてていること

イライラしない・笑顔を忘れない

他人に迷惑をかけない

Q 球磨工生の皆さんにメッセージをお願いします！

すべては自分のため、今をがんばれ！

★10月10日は目の愛護デーでした！

### 意外と知らない「目薬」のコト

#### ●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



#### ●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまします。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。

