

# ほけんだより 10月

令和4年10月発行  
2-2益本、嫩  
2-3氏原

涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。これからだんだんと冬が近づいて、空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザが流行してきます。新型コロナウイルス感染症の予防もあわせて、感染症対策をしっかりと行いましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

●画面から目を30cm以上離す  
(猫背にならないようにする)

30cm以上

●長時間、連続で使わずに目を休ませる  
(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう  
意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは  
使わない

**スマホ、タブレット、パソコン  
などを使うときは**

OFF

Detailed description: The infographic is enclosed in a rounded rectangle. It features several illustrations: a woman holding a smartphone with a distance marker of '30cm以上' and an arrow pointing to her eye; a woman slumped over her phone with a red 'X' over her back; a woman looking at a phone with a speech bubble containing a virus icon, with an arrow pointing to her looking out a window; a woman blinking with a speech bubble saying 'まばたき'; a woman lying in bed with a speech bubble saying '寝る1時間ほど前からは使わない'; and a smartphone with a sad face and a speech bubble saying 'OFF'. A central grey box contains the text 'スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは'.

あなたの目、疲れていませんか？

目が重い、痛い、かすむ、まぶたがピクピクするなど、目に慢性的な疲労を感じることを疲れ目といいます。目のピントを合わせる筋肉である毛様体筋を酷使したことで疲れ目を引き起こすこともあります。保健室で視力測定ができます。視力低下が心配な人は、保健室に来て下さい。

## 守ろう！ 薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで  
飲ま~~ない~~



薬を飲むときは、水か、ぬるま湯で！

貸し借りし  
ない



原因や症状によって、  
必要な薬や量は違います。

頼りすぎ  
ない



健康な体作りには、  
食事・運動・睡眠の  
バランスが大切です。



## 感染対策の基本は『手洗い』です

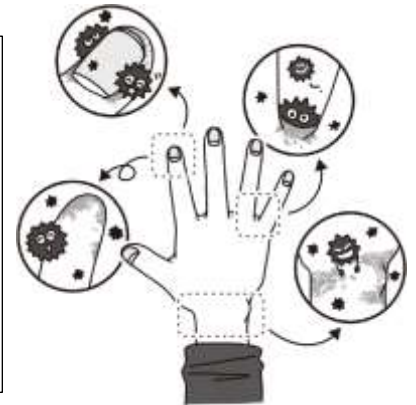
手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も大切です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/10000に減らせます。

手洗いをしっかりして、感染症を予防しましょう！

### ★コロナ予防川柳 (アンケート調査結果より)★

- 「感染を 予防するのは 自分たち」
- 「気づいてる? 見えないけれど 菌だらけ」
- 「手洗いで 感染リスク 減らそうよ」
- 「手洗いで 感謝の言葉 ありがとう」
- 「手洗いは 心の余裕 清潔に」

ご協力ありがとうございました



洗い残しはありませんか？

## 9月16日(金) 性教育講演会がありました

『安心安全な関係のために～性暴力について考えてみよう～』

講師 ゆあさいどくまもと 広岡真奈美様、上塚直子様



国と国の間にもあるように、一人一人にも見えない境界線があり、相手の許可なく勝手に超えることはいけないと改めて思いました。

自分の身を守るためにも、SNSで知らない人と繋がらないようにしようと思いました。(1年生)

どんなことが性暴力なのか、性暴力が起きている割合、もし被害にあった時の相談方法など、詳しく知ることができて良かったです。

パーソナルスペースは、仲の良い人でも近すぎると不快な気持ちになってしまうので、気をつけたいと思いました。(2年生)

今はSNSの時代なので、犯罪に巻き込まれたりする事件などがあり、他人事ではないと改めて知りました。自分自身や相手が嫌だと感じない距離感を保ち、自分が嫌な時は嫌だと言い、相手も嫌な時は嫌だと言えるような関係を作りたいと思いました。(3年生)

ゆあさいどくまもとは  
性暴力の被害に  
あった人たちに  
支援する  
ところです



Your side

ゆあさいどくまもとは熊本県が公益社団法人くまもと被害者支援センターに運営を委託しています

## 24時間ホットライン

096-386-5555

または #8891

全国共通短縮ダイヤル  
(早くワンストップ)

