

保健室だより



八代工業高校定時制 保健室



10月15日は、「世界手洗いの日(Global Handwashing Day)」です。国際衛生年の2008年に、ユニセフ(国連児童基金)など水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業などによって定められました。

この日を中心に世界各国で石けんを使った正しい手洗いを広める活動が行われています。日本ユニセフ協会は、自分の健康を守るため正しい手洗いの励行を呼び掛けています。

正しい手洗いで引き続き感染症予防に努めましょう。

どうして手洗いは大切なのですか？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど多数の人が触れる場所には見えない菌やウイルスなどが存在しています。



手についた菌やウイルスなどは、口や鼻、目などから体に入ってきて悪さをします。

体を守ろうとする力が弱まっていると病気にかかりやすくなってしまいます。

だから手洗いが大切なのです。

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いましょう。



手を洗った後は、清潔なタオルでふきましょう。

保健委員より 伝えたいコーナー

今月は

『 体をつくるものについて 』
です。

私たちの体をつくるものは？



たんぱく質・・・筋肉や髪や爪などをつくる

ミネラル・・・骨や歯をつくる

脂質・・・細胞膜などをつくる

中でもたんぱく質は身体のすべての部分をつくることに関係しています。

・・・たんぱく質を多く含む食品・・・

魚介類・肉類・卵・乳・

乳製品類(牛乳・ヨーグルト・

チーズ)・大豆製品(豆腐・納豆)



< 髪の毛はどのくらい伸びる？ >



1日で約0.3~0.4mm 1週間で約2.5mm
1か月で約1cm 1年で約12cm

< 爪はどのくらい伸びる？ >



手の爪：1日で約0.1mm 1か月で約3mm
足の爪：1日で約0.05mm 1か月で約1.5mm

保健室からのお知らせ

●●● 10月13日(火) 歯科検診 17:45~ ●●●

*当日は、登校前に歯磨きやうがいをしておきましょう。

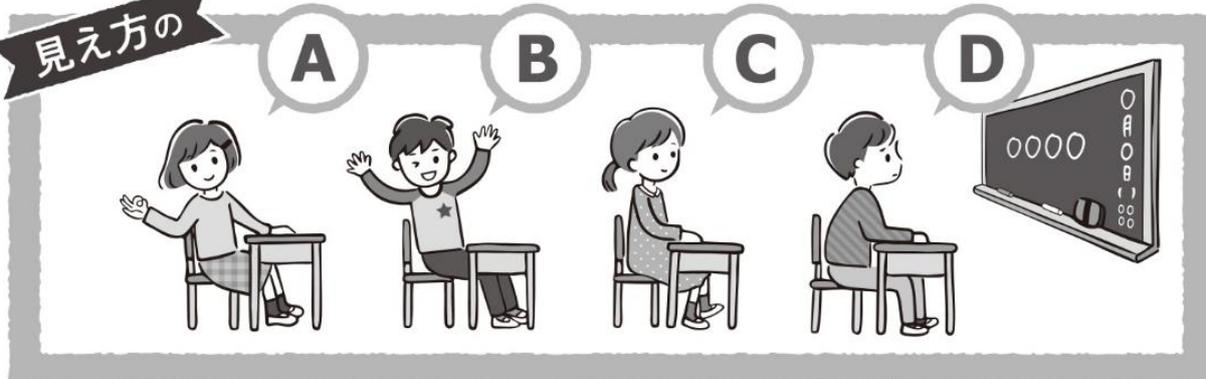


10月10日は目の愛護デー



みなさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。他にも視力には動いているものを見る動体視力、遠くを見る遠見視力、近くを見る近見視力があります。遠近感や立体感を見る視力は深視力と呼ばれます。情報の約80%は目から取り入れられています。

見え方の



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



1学期の視力検査の結果、受診カードをもらっている人や現在の眼鏡やコンタクトレンズで見えづらくなっている人は眼科医に相談しましょう。

毎日
大活躍!

なみだのおしごと

1 目を掃除する



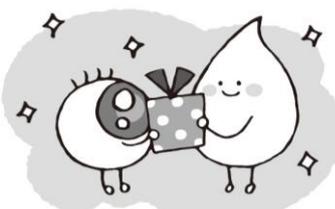
目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る



表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける



なみだが酸素や栄養を届けます

気づいてあげて! 目のSOS なみだからのお願い!

涙はまばたきをすることで目に行きわたり目を守っています。ゲームやスマホにずっと集中していると、まばたきが減って涙が十分働けません。時々意識してまばたきをしましょう。

- * 涙は、涙腺で作られ、分泌されています。通常、涙は1日に2~3mlくらい分泌されています。睡眠中には分泌されていません。(計量スプーンの小さじ1杯は5mlです)