

2020年

10月

保健だより

御所市立大正中学校

10月15日は「世界手洗いの日」です。
どうして手洗いは大切なの?

ドアノブやキス
机やスイッチなど
みんながさわるとこう
には見えない细菌
がたくさん!!

手に付いたバクテリア
口や鼻、目などから
体の中に入り悪さを
します。体を守る力
が弱まっていると、
かぜをひいたり病前に
なったりします。

今年の夏も暑かったです。
ようやく夏が終わり、週ごしや
すくなってしまいました。
読書や芸術を楽しめ勉強も
集中して取り組める季節
です。でも集中しきれて
目と本の距離が近くなって
も大切ですよ。
いませんか?

ふいてね。
手を洗ったあとは
さわらないタオルで

だから、手洗い!
石けんを使って
つめの間、手の甲、
指の間 手指まで
しっかりと洗おう。

大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ
汗が目に入らない
ようにします



まつけ
目に汗やゴミが
入るのを防ぎます



まぶた
目をおおい、目が
乾かないようにします

まみだ
ゴミを洗い流したり、
目に栄養を送ります



寝るときに

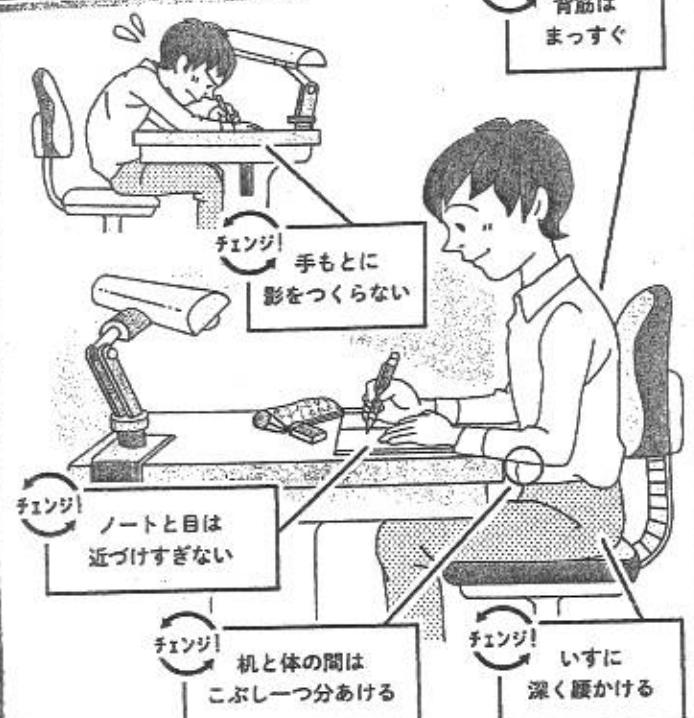
どこをチエンジ?

に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、
みんなの目。大切にできていま
すか? 毎日のこんなところを
ちょっとびりチエンジしてみよう。

勉強するときに

チエンジ!
背筋は
まっすぐ



手もとに
影をつくらない

ノートと目は
近づけすぎない

机と体の間は
こぶし一つ分あける

いすに
深く腰かける

チエンジ!
前髪は
目にかかる
ないように

チエンジ!
画面から目を
50cm以上はなす

チエンジ!
寝る直前の
スマホ使用は
なるべくひかる

21:15

チエンジ!
暗い場所では
スマホなどの
画面を見ない

10月の保健行事

15日(木) 眼科検診
(全員)

19日(月) 心電図検査
(1年)

名札、体操服
忘れがないように!!

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知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしづ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、すりこすり
すると体の中に入ってしまうかもしれません。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。



手を
洗っていない手で
目を触らない