

# 保健だより 10月号

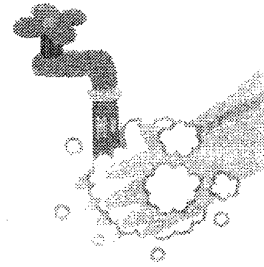
和歌山市立紀伊中学校  
令和元年(2019年)10月16日

## 10月の保健目標：手洗い・うがいをしよう

先日保健委員会で、10月の保健目標が決まりました。

ちょうど10月15日は「世界手洗いの日」でした！

では、「世界手洗いの日」ってなあに・・・？

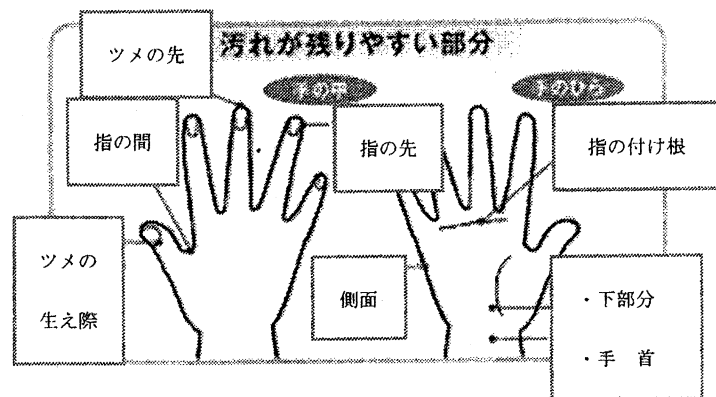


広い広いこの地球では、5歳のお誕生日を迎えられずに亡くなってしまう子どもたちが年間約590万人。約5秒に1人の子どもが命を落としています。子どもたちの命を奪う病気の多くは予防ができるものです。また、私たちの生活には当たり前にある水、トイレ、そして食事・・・これらが不足しているために不衛生な環境や生活習慣を強いられ、命を落としてしまう子どもが年間約150万人。

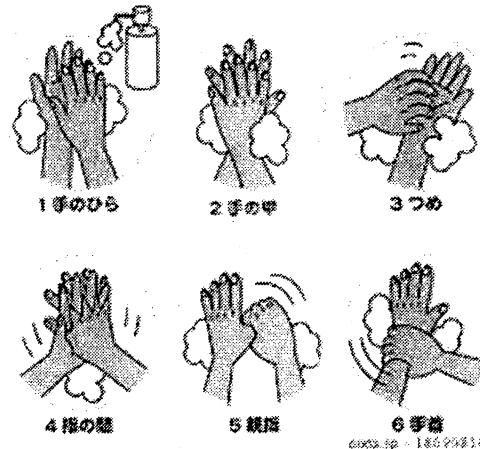
もし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば・・・年間約100万人の子どもたちの命が守られると考えられています。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の1つが手洗いなのです。

そこで正しい手洗いを広めるために、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

◇汚れはこんなところに残っています！



◇手を洗うときは石けんをしっかり泡立てて



紀伊中学校では、保健委員会が月に1回、各手洗い場の石けんの点検・補充を行っています。  
紀中のみんなの健康は、保健委員会が守ってくれているんですね！

知らないと危険！！

## コンタクトレンズの常識クイズ



### ● コンタクトレンズを使っているから、メガネはいらない！？

いいえ。コンタクトレンズは、目の状態によっては付けられなくなることがあります。

外出先で目にゴミが入ってコンタクトレンズを外さなければいけなくなる場合もあります！

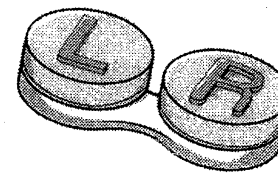
いざというときのためにメガネは持ち歩きましょう。

### ● 目に違和感が・・・でも痛くなかったら外さなくてもいい！？

いいえ。たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、目やに、充血などの異常が

あった場合には、コンタクトレンズの使用を中止し、必ず眼科を受診しましょう。

### ● コンタクトレンズのケースって洗ってないけどいいよね！？



いいえ。きれいに見えてもケースには目には見えない菌が繁殖していることがあります。その菌がコンタクトレンズにつき、目に入れることで炎症や感染症の原因になります。ケースも必ずきれいに洗い、定期的に新しいものに交換しましょう。

保健室

おつかれ様  
でした！  
ありがとう じい

先日、保健委員長が最後のお仕事に来てくれました。

1年間、紀中のみんなのためにありがとう。最後のお仕事を終えた

後、保健室前の廊下は委員長の最後の仕事を見守るために

一緒に来てくれたお友達や先生の拍手に包まれました。

