

しまけんだより10月号

日進中学校保健室 令和4年10月 (実習生: 福塚 福山 山本)

夏が過ぎ去り、もうすぐ季節は秋です。
 秋といえは、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋など、いろいろな秋を
 楽しむことができますね。季節の変わり目は風邪などにかかりやすい時期
 なので、体調管理や手洗いうがいをしっかりとしましょう!!

元気のポイント3つ

睡眠

私たちが夜寝ている間、
 “成長ホルモン”が分泌されます。
 成長ホルモンは怪我の回復や
 抵抗力を高めるので、
 睡眠は大切です。

運動

日ごろから適度に身体を
 動かして、体力をつけましょう。
 体力がつかると免疫カモ上がり、
 風邪を引きにくくなります。

栄養

元気な身体を作するために
 栄養は必要です。特に朝
 ごはんは脳を活性化させ、
 目を元気に通すため
 にも朝ごはんを食べましょう。

10月15日は 世界手洗いの日

洗い残しが多い所



- 口指先
- 口爪のあいだ
- 口指と指のあいだ
- 口手首

忘れたい手洗いのポイント



10月10日 目の愛護デー♡

大切な目は僕達が守ります!!

手ゆげ
汗が目に入らないように
しませ

まつげ
目に汗やゴミが
入るのを防ぎませ

まぶた
目をおおい、目が
乾かないようにしませ

ほおだ
ゴミを洗い流したり、
目に栄養を送りませ

目のギモン?? どうしてダメなの?

**Q.目をこすたら
どうしてダメなの?**

**A.バイキンが入り
やすくなるから。**

こすって目の表面にキズ
ができるし、バイキンが
入って、目の病気にか
かってしまうこともあるよ!

**Q.暗い所で本を読むと
どうしてダメなの?**

**A.目が疲れやすくなる
から。**

光を取り入れようとして、
目の筋肉が緊張状態
になり、長時間続けると、
目が疲れやすくなるよ!

**Q.太陽を見たら
どうしてダメなの?**

**A.目を傷めてしまう
から。**

太陽から届く光の明
るさは、地面から1mの
高さにある100Wの
電球1,000個分と同じ!

“ものもらい”何ていう??

北海道 “めいぼ”
 近畿 “めいぼちこ”
 東海 “めいぼ”
 熊本県 “おひめさん”

医学用語では...
“麦粒腫”

ものもらいは...
まぶたの汗や脂を出す腺に
細菌が感染し、赤く腫れる病気...!
だから...
汚れた手で目をこすらない、
洗顔後は清潔なタオルで
顔をふくなど...
目のまわりをキレイにしよう!