



# 保健だより⑧

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2022. 1. 14

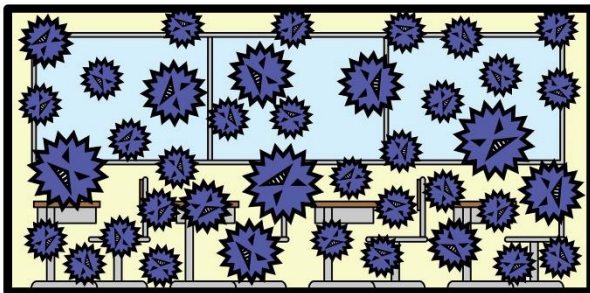
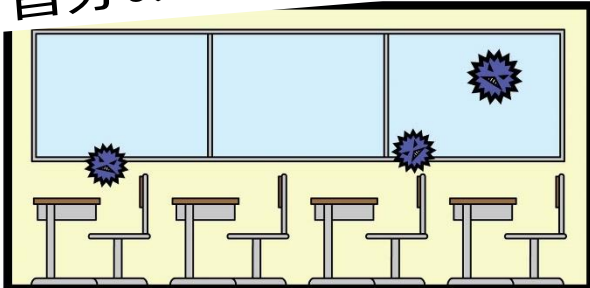
## 変異株は強い感染力を有しています

# 大声・ゼロ密 元気でもマスク 寒くても換気 手洗い・消毒



教室は、みんなの吐く息や飛沫、ほこりなどであっという間に汚れます。そんな環境が大好きなのがウイルス。引き続き「寒くても換気」＋「元気でもマスク」を徹底しましょう。

### 自分のクラスはどっち？



### マスクの正しい着用

◎マスクをすき間なくフィットさせ

しっかり着用(鼻出しマスク×)

◎品質の確かな、できれば不織布

マスクを着用

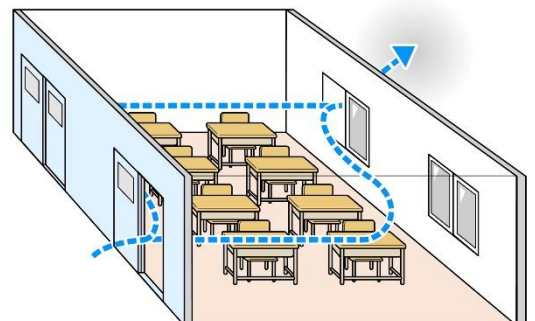
- ※鼻の部分に金具がある場合は、折り曲げて鼻に沿って着用する。
- ※目元はおおむね、マスクと接触。
- ※あご下まで伸ばす。



### 効果的な換気のポイント

“対角線で高低差をつける”

窓二か所であれば 50 cm ずつ、四か所であれば、20 cm ずつ開放しましょう。



## あなたの目、大丈夫？

### 近視の予防&進行させないために

#### ☞外に出て、日光を浴びよう

1日2時間以上、屋外で活動しましょう。屋外活動時間が長ければ、近視になるリスクが低くなることが報告されています。

日陰でも構いません。真夏など日差しがとても強い時は日焼け止めを塗る、水分補給をこまめにするなど対策はしっかりと。



#### 両親ともに近視でも、外あそびでリスクは低下

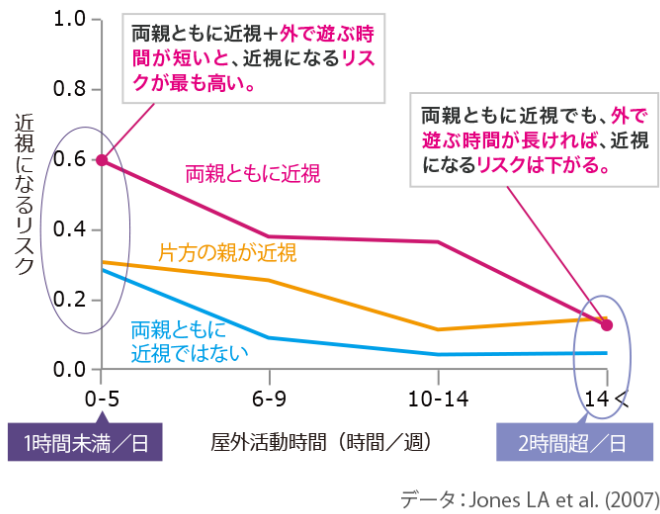


図: こどもの「視力低下」ガイドブック/ロート製薬より抜粋

#### ☞近くを見る作業は、休みながら

スマートフォンやゲームに限らず、近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。目を休めるためにも、20~30分に1回、5分程度、窓を開けて遠くを見るようにしましょう。



#### ☞明るい環境で見る

暗いところで本を読むのもよくありません。特に、暗い部屋で寝ながらの読書やゲームは、近視に悪影響です。今すぐやめましょう。

#### ☞疲れ目は放置しない

眼精疲労は、さまざまな目の疾患と関連があります。そして、近視に影響している可能性も否定できません。近くを見る作業を長く続けると、目が疲れるだけでなく、近視が進行しやすくなります。



#### ☞生活リズムを整える

睡眠は目のためにも大切です。また、バランスのとれた食事も大切です。目の健康によい、にんじんやかぼちゃ、うなぎ、レバー、ブロッコリーやほうれん草、サフランやクチナシの実などがお勧めです。



## ポケットハンドは危険な姿勢

最近、廊下で気になるのが、そう「手をポケットに入れて歩いている人」。そして、中にはその姿勢で“あいさつ”をする人も。あまり…いや、とても印象がよくありません(マナー違反として嫌われます)。

ポケットに手を入れている姿勢では、万が一つまずいた時に体を支えることができず、中にはそのまま転倒し、内臓破裂で亡くなった例もあります。



寒い気持ちもわかりますが、ポケットに手を入れないようにしましょう。『立つ・歩く・座る』といった立ち居振るまいの一つ一つが、あなたの内面を映し出します。姿勢をよくしようと心がけるだけでもシャキッとして印象は一変! 相手だけでなく、自分の気持ちも元気になるのではないのでしょうか?