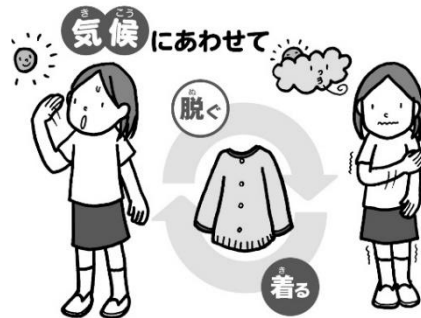


保健だより 10月号

熊野高校 2018.10

過ごしやすい季節になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、何をするにも快適な季節です。実りの多い秋にしてください。一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時季でもあります。保健室に熱を計りにくる生徒が増えました。上着などで上手に体温調節をし、体調管理をしましょう。



(正しい手洗いで感染を予防しよう)

9月25日に、3年生の文化祭での食品バザー担当者を対象に、田辺保健所から食品衛生講習会がありました。その際、正しい手洗い方法についてお話がありました。実際にATPふき取り検査という手の汚れを計る器械で測定してもらうと、

手洗い前 A君 15332 B君 12626 C君 14742

ちなみに合格は 1500以下 だそうです。手洗い前の手ってすごく汚れているんです。その後、石鹸を使い正しい手洗い方法で、手洗いをしてもらうと、

手洗い後 A君 602 B君 206 C君 283

正しい手洗いをする事で、汚れをこんなにも落とすことができます。これから寒くなるにつれ、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行ってきます。基本的な予防として手洗いをきちんとしてくださいね。



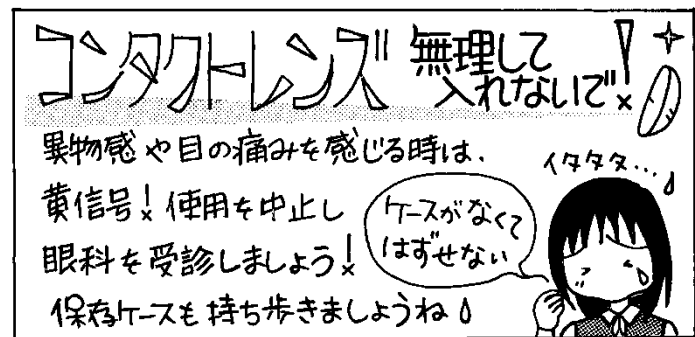
正しい手洗い方法

石鹸で 20~30 秒ほど手洗い



コンタクトレンズはすっかり身近なものです。実はトラブルも多いのです。使用を中止しなければならないケースも多く、中には失明に至ったという深刻な報告もあります。あなたの周囲に、安易な方法で購入したり、いい加減な使い方をしている人はいませんか？

コンタクトレンズで目のトラブルを起こし、眼科に来る人のほとんどは使い方が原因。「まだきれいだから」と使用期間を超えて使ったり、つけたまま寝たりするのは絶対NGです。



(見え方に変わりはありませんか? 定期的にはチェックしましょう。)



(スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど たまには遠くをながめて休憩を!)



目の愛護デー 目にやさしい生活を



(目がズキズキ痛い、充血している 目のまわりが熱っぽいときは 冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。)

(目がかわく、ショボショボする... そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン! 蒸したタオルで目を温めてあげましょう。)



(スクールカウンセラー 森本 綾先生のスケジュール)

10月 10日・17日・31日
11月 7日・14日・28日
12月 12日・19日



誰にでも悩みはあります。友達のことや部活動、勉強など、考え込んでしまうこともありますよね。そんな悩みや不安をひとりで抱えこみ、つらい思いをしている人はいませんか？自分の中だけに留めず、誰かに話してみませんか？予約は担任の先生または保健室まで。