

# ほけんだより



## \* 今月の保健目標 \*

川崎校： 目によい生活をしよう

川崎キャンパス： 目を大切にしよう



残暑厳しい日も多かった9月も終わり、秋の陽気で朝晩には肌寒いなど感じるようになってきました。夏休みが明けてからというもの、体調不良の生徒が多くなってきたように感じます。季節の変わり目は体調の変化にも注意が必要です。

10月は、川崎校は川高祭に向けて、川崎キャンパスは職場実習に向けて、より忙しい毎日になるのではないのでしょうか。充実した1ヶ月にしましょう。

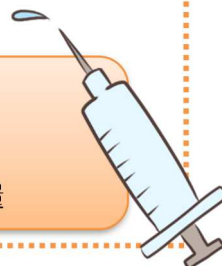
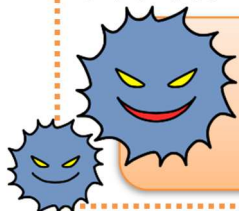
## インフルエンザにご注意

インフルエンザといえば冬に流行するイメージも強いですが、今シーズンは9月にすでに流行し始めています。川崎町の学校ではまだ報告はありませんが、宮城県でもすでにインフルエンザがでています。手洗いうがいの徹底などできる対策をとり、インフルエンザにご注意ください。

◇今年のワクチンの供給見込み（厚生労働省HPより）◇

供給量約 2,951 万本見込み（H28以降では最も多い）

→適切な摂取量〔13歳以上は原則1回接種〕が守られれば不足はしない量



## きれいな手で元気に過ごそう

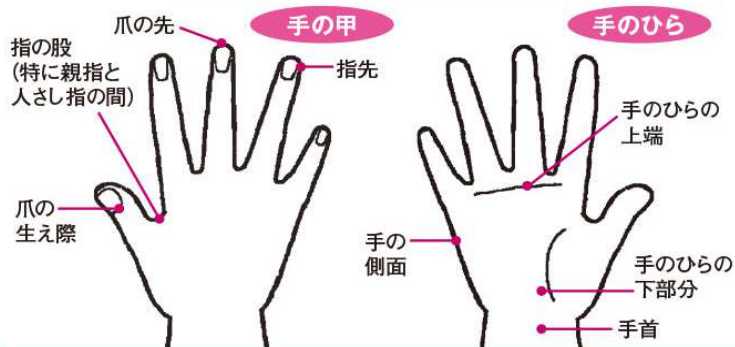
洗っていない状態の手には、なんと約100万個もの菌がついています。その手で物を触ったり、食べ物を食べたりしたらそれは病気にもなりますね…。手洗いはとても大切です。

ちなみに10月15日は世界手洗いの日になっています。WHO（世界保健機関）が決めました。最近寒くなってきて風邪気味の人も増えてきました。ぜひ意識して手洗いをしてください。

自然乾燥は意味なし！  
きれいなハンカチを  
しっかり持ち歩こう！



### 汚れが残りやすい部分



# 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは10を横向きにすると目と眉毛に見えるからだそうです。

皆さんは毎日の生活の中でテレビやスマートフォン、プロジェクターなどを見る時間が多く、目をたくさん使っていますね。今月は目に関する情報をお届けします。

## よくある要注意な目の病気

ばくりゅうしゅ

### 麦粒腫（ものもらい）

腫れや痛み、かゆみがあります。体調が悪く免疫力が落ちているとき、コンタクトレンズの洗浄を怠ったときなどに菌が入って起こります。



### 結膜炎

目のかゆみ・充血、目やになどの症状があります。花粉などが原因となるアレルギー性のもも多くみられます。



### 流行性角結膜炎（はやり目）

プールなどでよく感染します。充血やまぶたの腫れ、異物感があります。医師の指示のもと出席停止になる感染症です。



## ～ 目に良い取り組み3選 ～

### ① 遠くの景色を眺める

普段教科書やスマートフォンなど近くにあるものを見る事が多く、目の筋肉はピントを調節するために緊張している状態です。遠くの景色を見ることで筋肉がゆるんで、目の休息になります。



### ② ホットタオルが有効的

目元にホットタオルをあてると、じんわり温かくて気持ちが良く、血行が良くなるので疲れ目に有効です。このとき首の後ろにも一緒にあてるとさらに効果的！



### ③ 目に良い食べ物をチョイス

☆ブルーベリー、グレープフルーツ、キウイなど

ビタミンCの抗酸化作用で目の老化を抑える働きがあります。



☆ブロッコリー、ほうれん草など

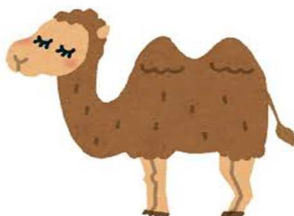
ルテインという成分が疲れ目に効果があります。

## 目に関する雑学あれこれ

### ラクダのまつげはとっても長い！

まつげはゴミやほこりを目に入らないようにする役割があります。

砂漠にいるラクダは砂ぼこりが目に入らないようにまつげが長い！



### 魚にはまぶたがない！

私たちはまばたきをして目を潤すので、眼球をおおうまぶたがあります。水中で暮らす魚はわざわざまばたきをしなくても目は常に潤っているのでまぶたが必要ないのです。

