



読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などと言われるように、何をするにも気持ちがよい穏やかな季節になりました。

10月10日は目の愛護デーです。10月10日の「10」を横にしてみると目のようになることから、「目を大切にする日」、「目について考える日」と言われています。

10月10日は目の愛護デー

汚れた手で目をこすらないで!



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりかゆみも出ます。

結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。



予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。

毎日大活躍! なみだのおしごと

| | |
|---|---|
| 1 目を掃除する 目に入ったゴミなどを洗い流します | 2 目を守る 表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります |
| 3 目に栄養を届ける なみだが酸素や栄養を届けます | 4 なみだからのお願い 私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。 |



こころの健康相談について

よく眠れない、やる気がでない、イライラする、悩み事がある、新型コロナウイルス感染症のことが心配で不安になっているなど、こころの健康について相談できます。

健康相談を希望される方は、10月23日（金）までに担任にお知らせください。

◎日 時 令和2年11月12日（木）

①13:30~14:00 ②14:00~14:30

◎学 校 医 佐藤先生（四季の心クリニック）



10月15日は世界手洗いの日です！

7月2日（火）に学校薬剤師の竹乗先生に小学部3年生を対象に手洗いに関する保健指導を実施していただきました。

手洗いチェッカーを使用して、洗い残しがないか目で確認することができ、意欲的に手洗いを行うことができました。

爪、指の間、手首など洗い残しが見られやすいので、手を洗う時間**30秒**を目安に、意識して手洗いを行いましょう。



手洗いの方法

| | | |
|--|--|--|
| <p>① 手のひらを合わせよくこする</p>  | <p>② 手の甲をのぼすようにこする</p>  | <p>③ 指先・爪の間を入念にこする</p>  |
| <p>④ 指の間を十分に洗う。</p>  | <p>⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする</p>  | <p>⑥ 手首を忘れずに洗う</p>  |

学校薬剤師 竹乗先生の助言

○新型コロナウイルス感染対策について

★感染症対策の基本は**十分な手洗い**です。手指消毒液を使用する場合は、1回1プッシュ、手が**15秒**くらい湿っている状態で手によくすり込み、揮発させると消毒として効果が出ます。1プッシュで多い場合は半プッシュでも良いです。アトピー性皮膚炎や皮膚が弱い人は、手指消毒液を使用しなくても丁寧な手洗いで十分です。

★冷房時は**ロスナイ**を常に回しておきましょう。また、換気するときもエアコンをつけておいた方が温度を一定に保つことができ、節電になります。

★手すりなどの環境消毒時は、**一方通行**で拭きましょう。同じところを往復しないようにしましょう。ウイルスが再付着する可能性があります。



この助言を受けて、今後も学校として手洗い、咳エチケット、換気等について取り組み、感染症予防に努めていきます。