

ほけんだより 10月



令和4年10月3日
埼玉県立騎西特別支援学校
北本分校 保健室

だいぶ暑さが落ち着き、朝晩と涼しさを感じるようになってきました。また、一方で日中急に気温が上がる日もあります。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。10月は体育祭、宿泊学習、文化祭と行事が続きます。急な暑さや寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防していきましょう。

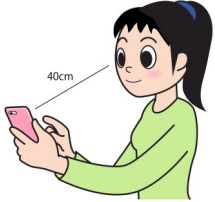


10月の保健目標
目を大切にしよう！

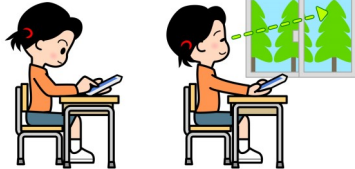


スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

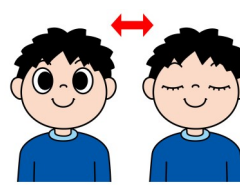
あなたの目は疲れていませんか？大切な目を守るために次の事を実践しましょう。



画面から30cm以上離そう



長い時間連続で使わずに目を休ませよう
(遠くを見るようにするといよ)



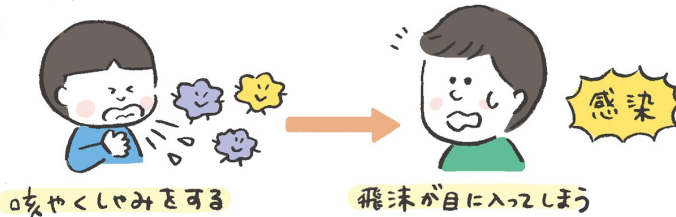
目が乾燥しないように意識してまばたきをしよう



寝る1時間前からは使わないようにしましょう

目からも新型コロナウイルスに感染する！？

飛沫感染

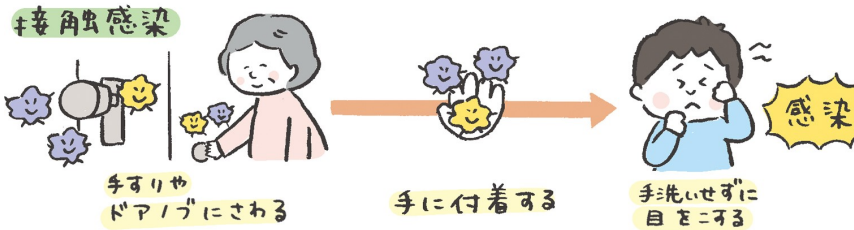


咳やくしゃみをする

飛沫が目に入ってしまう

感染

接触感染



手すりやドアノブにさわる

手に付着する

手洗いをせずに目をこする

感染

新型コロナウイルスは鼻や口の粘膜から感染しますが、目の粘膜である結膜(白目)からも感染する可能性があります。

新型コロナウイルスに感染した人の飛沫(しぶき)が入ったり、ウイルスが付いた手すりやドアノブを触った手で目をこすったり、触ったりすると新型コロナウイルスに感染する可能性があります。

目からの感染を防ぐには

基本的な対策は手洗いとアルコール消毒です。洗ってない手で目を触らないようにしましょう。手にウイルスが付いていると感染してしまうかもしれません。



手洗い



アルコール消毒