

~1月の保健目標~

かぜを予防しよう

新しい1年が始まり半月が経ちました。全国的にインフルエンザが流行しています。これからもまだまだ寒く、乾燥する時期が続きます。体調に気を付けながら学校生活を楽しんでくださいね！今年もみなさんの健康を保健室から見守っています★

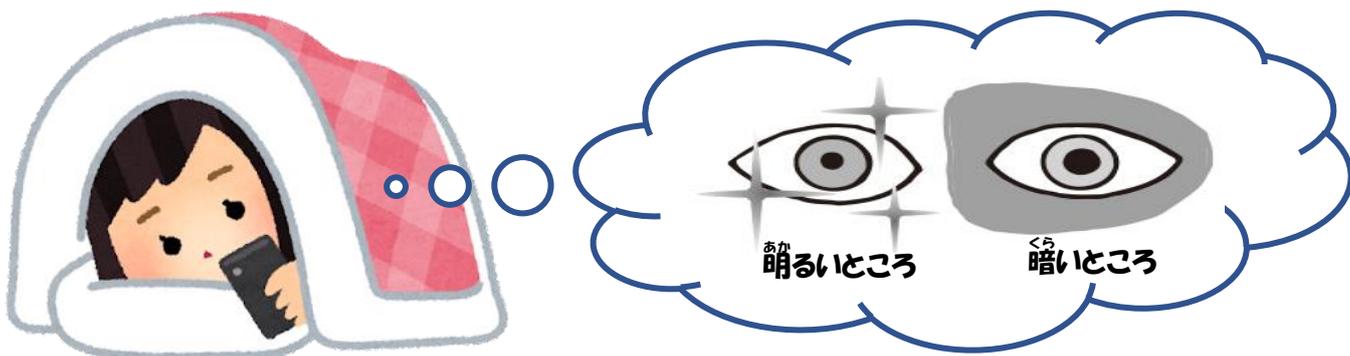


意外な落とし穴!?

寝ながらスマホに要注意



下の絵のように、布団やソファなどで横に寝ころびながら、スマートフォンやゲームの画面を見ていることはありませんか？横向きやうつぶせなどの姿勢で画面を見続けていると、気が付かないうちに、片目は枕にうもれてしまい、片目だけで画面を見ていることがあるんです！



この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るいところになれてしまい、枕にうもれた目は暗いところになれてしまいます。左右の目にかかる光の強さに差が出てしまうため、視力が低下したり目が疲れやすくなったりと目に悪影響が出てしまいます。また、電気を消した暗い部屋で画面を見続けている場合にも目には大きな負担がかかります。



ホットアイマスクや蒸したタオルで目のまわりを温めると、目の疲れがとれて、リラックスできますよ~



この機会に、スマートフォンやゲームをする時の姿勢や場所を見直しましょう！

ゆびさき

指先だけになっていませんか??

寒さが厳しくなり、水道の水が氷のように冷たくなっています。そんな中でも、頑張って指先から手首までしっかり洗ってくださっているみなさんの姿もみられます。昨年はインフルエンザA型が例年よりも大流行しましたが、新年を迎えインフルエンザB型が少しずつ流行しだしています。感染症対策としてみなさんができること、それは手洗いです！自分の手の洗い方を思い返してみてください。「指先だけちょっと…」「冷たいからいや…」その気持ち、とてもわかります。その気持ちで行動してしまうと、汚れやウイルスはずっと手のひらに居続けます。自分のためにもみんなのためにも、まずは手洗い！一緒にがんばりましょう！



保健委員会で手洗い実験をしました！

★実験方法★

- ① 汚れにみたと特別なクリームを手にもり、いつものように石けんで手を洗う。
- ② 特別なライトに手を当て、白く見えたところ（汚れが残っていたところ）の確認をする。
- ③ 汚れを落とす手洗いの仕方について考え、実践する。



～感想・気をつけること～

手の甲、関節の汚れが落ちていなかった。指先が汚れていた。つめがとくに汚れていた。



30秒の手洗いだと足りないくらい汚れていた。2回目ですっきりおちた。



目に見える汚れだけをきちんと洗うのではなく、目に見えない汚れもきちんと洗うといいと思った。



こまかいところに汚れがたまるので、意識して洗おうと思った。

