

ほけんだより 10

2021年10月
大阪学院大学高等学校
保健部

厳しかった暑さも、ようやく収まってきました。とくに朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることで体調を崩しやすい時期です。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。

秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋… みなさんはどんな秋を過ごしますか？

○○の秋

つてなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら○○の秋に何が入る？



10月10日



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー

今月は大切な「眼」の健康について考えてみたいと思います。



スマホ・パソコン・タブレットなどデジタル画面に接する時間が増え、近視が進むことが懸念されています。いったん近視になると元に戻すことは不可能です。デジタル画面を見る時や読書、勉強をする時は次のことに注意してみてください。

近視を防ぐポイント

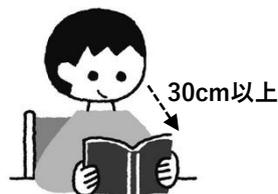
- ・眼を本や画面から30cm以上離す
- ・20分に1回、20秒以上、20feet (約6m) 遠くを眺める

3つの20と覚えましょう！

× NG



○ OK



○ OK



たまに遠くを眺めてリフレッシュ

目からも新型コロナウイルスに感染する？

新型コロナウイルス対策を再度徹底しましょう！

新型コロナウイルスは口や鼻といった粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である『結膜』からも感染する可能性があります。

感染経路は主に「飛沫感染」と「接触感染」です。ウイルスに感染した人の咳やくしゃみ、しゃべっている時の飛沫に含まれるウイルスが目に入った場合、目の粘膜（結膜）からウイルスに飛沫感染する可能性があります。また、ウイルスがついたテーブルやイス、手すりやドアノブなどを触って、そのまま手で目をこすったり触ったりした場合にも、ウイルスに接触感染する可能性があります。

飛沫感染



接触感染



感染を防ぐには？



手は石けんをしっかりと泡立てて十分に洗う



こまめに手指のアルコール消毒をする



マスクは口と鼻を覆い、隙間なくフィットさせる（不織布マスクを推奨）



窓を開けて部屋の換気をする（教室だけでなく、自宅でも換気をして家庭内感染を防ぎましょう）



食事中は会話を控える



発熱や体調不良時は無理をせず登校を控える