

# 保健だより 10月



毎日の健康観察、手洗い、マスク、黙食  
コロナ感染症対策は引き続き徹底します

雲雀丘学園中高校 保健室

気を緩めず、感染再拡大へ警戒を！ 兵庫県知事メッセージより

実りの秋 元気に健康に活動しよう！



私たちの生活には当たり前にある水やトイレ。それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもが年間約 150 万人います。様々なウイルスや病原体から体を守る一番シンプルな方法は「石けんを使った手洗い」です。正しい手洗いを世界に広めるために、国際衛生年 2008 年に毎年 10 月 15 日を「世界手洗いの日」と定められました。毎日する手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どものことを考える日にしましょう。

今、コロナワクチンについても同じような問題が起こっています。自分たちが享受している環境を当たり前のことと思てはいけません。

「世界手洗いの日」詳しいサイトはこちら→[日本ユニセフ協会](#)

## ICT 教育、GIGA スクール 今、心配される目の健康

「ドライアイ」「視力の低下」「姿勢の悪化」を予防するために



教室の明るさ、背景の映り込み防止、使用時間など、ICT 機器を使った授業については、先生方は無理のないように指導計画を立ててっていますが、もし、画面が見えにくい、教室が暗すぎる（明るすぎる）など気になることがあれば、指導されている先生又は保健室に申し出るようにしてください

## もしかして、ドライアイ？

涙量が極端に少なくなってしまう目の障害です。放っておくと、目の表面に傷がついて、痛み、見えづらさ、開けにくさが続きます。目の感染症にもかかりやすくなります。

- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。