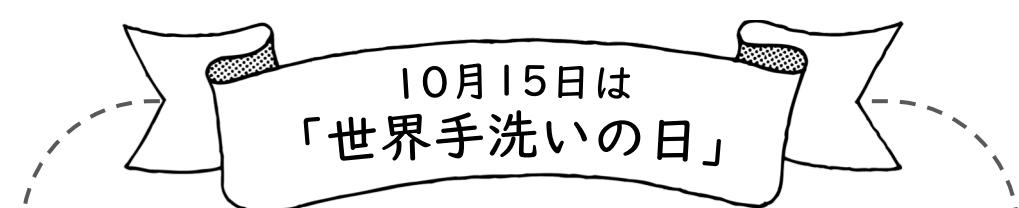




令和3年10月7日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

朝晩は肌寒さを感じるようになりました。もう「秋」ですね。日中はまだ暑い日が多く、体調管理が難しい季節です。日頃の疲れもあってか、体調を崩す人が多くなってきました。気温の変化に負けないよう、衣服で調節しながら過ごしましょう。

2学期に入って、みなさんの行動を見ていると、感染症対策の意識がさらに高まってきたと感じています。今月から緊急事態宣言が解除されました。こまめな手洗いや咳エチケットなど、一人ひとりができることをしっかり続けていきましょう。



手洗いは、病気から自分の体を守る最も簡単な方法の一つです。ユニセフの発表によると、5歳の誕生日を迎えることなく命を落としてしまう子どもたちは、世界で520万人。その多くは、予防可能な病気が原因だそうです。もし、“石けんを使った正しい手洗い”ができていたら、年間100万人もの子どもたちの命が守られることがあります。こうしたことから、正しい手洗いを世界に広めていくために、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められています。新型コロナウイルスの流行により、手洗いの大切さを日々感じる現代ですが、この日をきっかけに、もう一度自身の手洗いを振り返ってみてほしいと思います。



## 手洗いのポイントをおさらい！

- ・石けんを使って、隅々まで
  - ・20秒以上かけて、しっかり
  - ・清潔なハンカチで拭く

10月の保健目標

# 目を大切にしよう

# あなたの目を守る“3つの20”

近年、子どもの近視（近くのものは見えるけど、遠くのものが見えにくい状態）が年々増加しています。近視は、年齢が低いほど進行が早く、一度発症させてしまうと高校生くらいまで進行が止まりません。近視の原因は、遺伝の他に、環境が大きいと考えられています。勉強やゲームをするときは、以下のポイントを意識して、少しでも目の負担を少なくする生活を心がけましょう。

- ・20分に1回
  - ・20秒以上
  - ・20feet(約6m)遠くを眺める

目を本などから  
30cm以上離しましょう

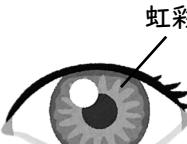


## 一人ひとり違う 「虹彩」の模様

虹彩とは、黒目の中に見えるうすいドーナツ状の膜のことと言います。目でものを見るしくみは、カメラによく似ていて、この絞りに当たる部分が虹彩です。ここで、目に入る光の量を調節しています。

虹彩の模様は、一生変わりません。しかも、一人ひとり模様が違うので、最近では指紋認証や顔認証に加えて、“虹彩認証”で個人を特定するシステムも始まっているそうです。

虹彩の模様は自分にしかない特別なもの。どんな模様をしているか、この機会によ～く観察してみてはいかがですか？



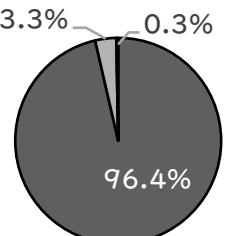
# 試してみよう！ 見る力

# 西中生 手洗いアンケートの結果

私たちの生活を守る上で当たり前となった「手洗い」。前期保健委員会では、西中の手洗いの実態を知るために、Google Formsを使って全校生徒を対象にアンケートを行いました(※)。緊急事態宣言の発令により、学校保健委員会が中止となってしまったため、アンケートの結果や意見は後期保健委員会に引き継ぎ、今後の活動に生かしていきます。

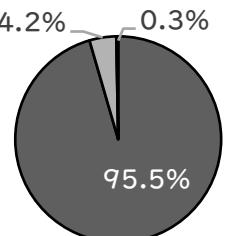
※R3.7実施

Q.1 どのようなときに手を洗っていますか？



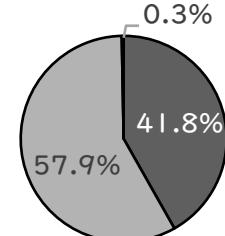
- 食事の前、トイレの後、帰宅後など、こまめに洗っている
- 人に言わされたときのみ洗っている
- ほとんど洗わない

Q.2 普段どのように手を洗っていますか？



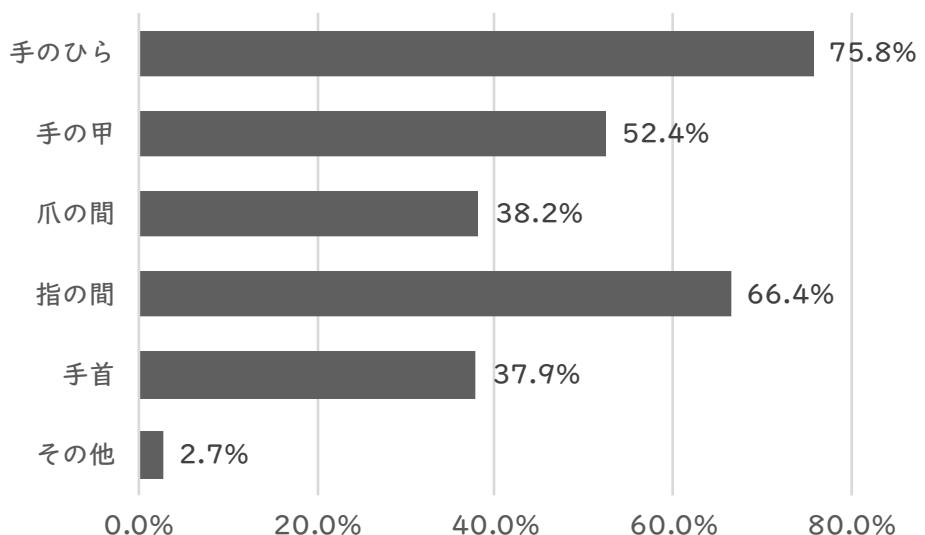
- 石けんで手を洗っている
- 水で手を洗っている
- 手は洗わず、アルコール消毒のみしている

Q.3 1回の手洗いにどのくらい時間をかけますか？



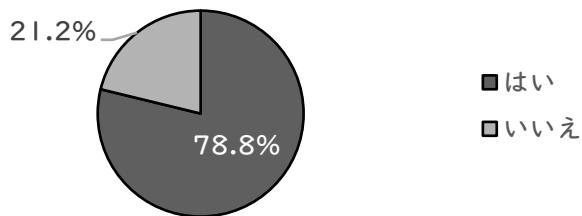
- 20秒以上
- 20秒より短い
- 一瞬

Q.4 特に念入りに洗っているところはありますか？  
当てはまるところ全てにチェックをしてください。



その他（自由記述式）…「腕のほうまで洗う」と回答した生徒が4名

Q.5 普段手洗いの後、ハンカチで手を拭いていますか？



Q.6 学校の流しの石けんについて、何か意見があれば記入してください。

- ・泡なので洗いやすい。
- ・ハンドソープを増やしてほしい。
- ・補充がしっかりされています。ありがとうございます。
- ・小さい石けんがあるから新しいのにしたい。
- ・泡がいいです。
- ・いい匂いにしてほしい！（泡）
- ・自動がいい。
- ・いつもありがとうございます。
- ・泡でいいと思う。
- ・すぐ泡がなくなる。
- ・数を増やしてほしいです。
- ・みんなが使いすぎてすぐなくなってしまうからみんなで協力してワンプッシュにしたらいいと思う。
- ・肌に優しい石けんがいい。
- ・全部泡でお願いしたい。
- ・匂いがいい匂いしてる。
- ・前の人が使ったままになっていることがある。
- ・1. 2回プッシュ。
- ・衛生面のことを考えると、固形石鹼よりも泡石鹼を使ってしまう。