



保健だより

# 出口戦略 10月



令和3年10月1日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

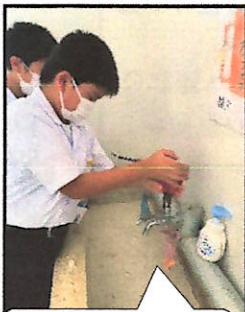


使い捨て

爽やかな風に秋を感じるようになりました。本日、全学年の身体測定と視力検査が終わりました。視力検査で使用する遮眼子(片目を覆うスプーンのような器具)は、コロナ対策のためにぞうさんの形をした使い捨てのものを使用しました。結果は、来週、封筒に入れて配付しますので、家の人と一緒に確認してください。封筒は再利用しますので学校に戻してください。

## 目を守ろう メディアコントロールと正しい姿勢

10月10日は『目の愛護デー』です。目に優しい生活をしていますか?正しい姿勢で、目からタブレットやノート等の距離は30cmくらい離すようにしていますか?近くばかり見ていると目が疲れてしまい、視力の低下につながったり、目が痛くなったりします。時々、遠くの山などを見て、目を休めましょう。メディア機器の使用については、時間を決めて、質の良い睡眠のために就寝1時間前には使用を控えるようにしましょう。



初めての交換作業



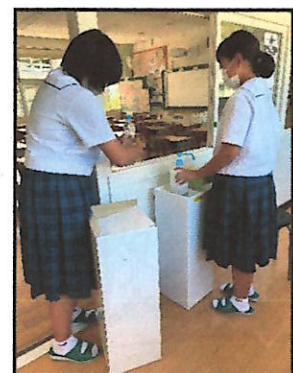
保健委員が給食時間に放送でコロナ対策についての呼びかけをしているところ

## 水道の ハンドルレバー 腕使い

先日、保健委員会は、コロナ対策についてのアンケートをとりました。「手洗い場の水道のハンドルレバーは、手の甲や腕で操作していますか?」という問いに、「手の甲や腕で操作している」と回答した人は94%(3年生は全員)でした。「手の平でレバーをにぎって操作している」と回答した人は6%でした。9月29日(水)、保健委員が、レバータイプへの交換が済んでいなかったところをすべて交換しました。これで、各階13個、合計39個のハンドル部分をレバータイプに交換することが完了しました。1年生の保健委員は初めての作業でしたが、説明書を読みながら自分たちで交換作業を頑張っていました。不具合がある場合はすぐに保健委員に伝えてください。津中みんながハンドルレバーを正しく操作することで、自分や周りの人の健康を守ることにつながります。



かたい!!



## 消毒液 台の高さにこだわって

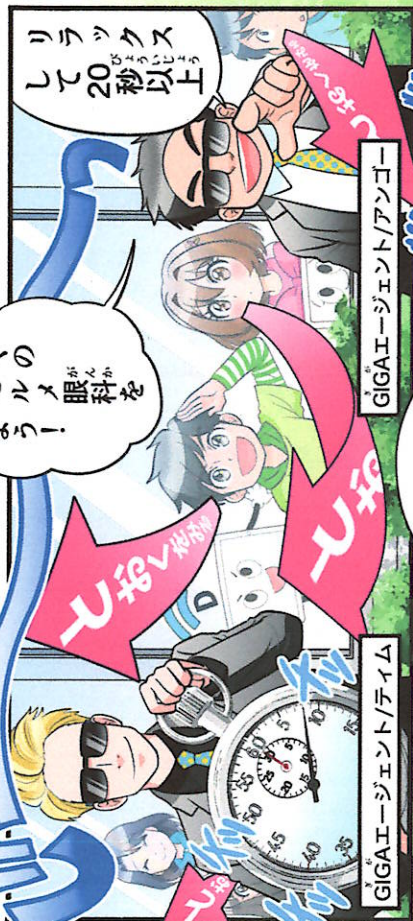
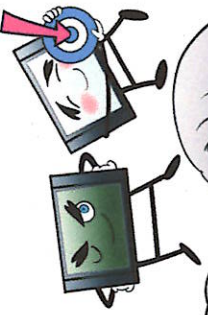
学校には、消毒液を置くための良いサイズの台がなく、丸椅子を使っていました。腰を曲げて消毒液を使用する姿を見るたびに、良いサイズのものがいいかなあと考えていました。事務の先生に相談してみたところ、予算内でちょうど良い高さの台がありました。重しを入れられる作りになっていて、保健委員が水を入れたペットボトルを中に入れました。台は段ボールで作られているため、耐久性に関しては心配がありますが、大切に使用してほしいと思います。消毒液の横にペーパータオルを置いてありますので、机などを消毒したいときに使ってください。





↑ 全ページワードはこちらから

# デジタル画面を30分見たら 20秒以上遠くの〇〇を見よう!



〇〇にあてはまる  
見えやすい場所を  
みんなでみつけましょう

遠く〇〇を見よう  
目を休めるために  
30分画面を  
見たり一回は

ではみなさん  
発表して  
ください

マモルメ  
眼科  
!!!

では  
今回の〇〇は  
圧倒的多数で

マモルメ先生の  
看板!!!

校庭の向こうに  
見える  
マモルメ眼科の  
看板に決定!

Q 遠くって、どのくらいの距離を見ればいいの?  
A 6メートル以上遠くのものを見ると、目が休まると言われているよ。せまい室内や家の中では、最悪でも2メートルより先のものを見て、目を休めよう。

©2021日本眼科医会

考えてみよう! 教室の中の〇〇はどこかな? できるだけ遠いところを考えてみよう。家での〇〇も、家族みんなで話し合ってみよう。