

保健だより 10月



愛知県立尾北高等学校 保健室

猛暑が落ち着き、朝夕は「涼しい」と感じられるようになりました。過ごしやすく感じられる一方で、体調を崩しやすくなるがちです。

感染症対策の基本「手洗い」「規則正しい生活」に心がけましょう。



9月25日、26日の尾北祭では、生徒保健委員会が「SDGs チャレンジ!! ~よりよい未来を作るために、私たちにできること」をテーマに消臭剤をつくるワークショップやパネル展示を行いました。

また、「片付けで子どもを救おう 古着ボックス」と銘打って、発展途上国の子どもたちにポリオ

ワクチンを送るための古着回収も行いました。

古着や消臭剤の材料となる保冷剤を提供してくださったみなさん、ご協力をありがとうございました。

当日、会場に足を運んでくださったのは68名でした。SDGsについて理解を深めていただけただけなら幸いです。

そして、準備からホームページや放送での呼びかけ、当日の会場対応など生徒保健委員のみなさん、活動お疲れさまでした。



10月15日は世界手洗いの日 手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる

泡が汚れを吸い上げる!

洗い残しやすい箇所に注意する

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする

親指や手首は反対側の手で握ってねじる

流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね!

なぜ10月15日が「世界手洗いの日」?

学校を中心として子どもたちに正しい手洗いを伝えるために、世界的に見て学校の長期のお休みとかぶりにくい10月が選ばれました。2008年当時、10月15日は国連などが定めた「~の日」がなかったため、10月15日が「世界手洗いの日」となりました。



10月10日は目の愛護デー 視力検査結果の「A・B・C・D」って?

| | | |
|---|-----------|--|
| A | 1. 0以上 | 視力は良好です。普段の生活を送るのに十分な視力です。 |
| B | 0. 7~0. 9 | 条件によって学校生活への影響があります。普段の生活で困ることは少ないですが、定期的なチェックが必要です。 |
| C | 0. 3~0. 6 | 教室後方から黒板の文字が見えにくいことがあります。 |
| D | 0. 2以下 | 教室の前列でも黒板の文字が見えにくく、普段の生活で困ることが多くなります。 |

高校生になっても視力低下は進みます。見えづらさを感じたら視力検査をしましょう。保健室でもできますので、申し出てください。

