

けん こう 健康



がつごう
10月号



ようやく 気温が下がり、秋の訪れを感じるよう
になりました。ただ、朝夕の温度差が大きいので、
衣服の調整や健康管理に気を付けましょう。

(めのあいごデー)



10月10日
目の愛護デー

近視の進行を予防する3つの
ルールを実践してみましょう。

- 1 姿勢正しく目と端末の距離を 30 cm 以上 離すこと！
- 2 30分端末を見たら1回は目を離し、遠くを見て目を休める！
- 3 1日2時間程度の野外活動！

近視が強いほど緑内障（視野が欠ける病気で、失明に至ることもある）や網膜剥離が発症しやすいことが分かっています。近視が悪化しないように努めましょう。

おしゃべりができる犬と少年の軽快な掛け合いで、近視予防の大切さを学ぶことができる動画があります。下の二次元コードからアクセスしてみてください。

(公社)日本眼科医会ホームページより



スクールカウンセラーの先生の予定

中野先生の 10月の出勤日は、6日(火)、20日(火)、27日(火)(相談時間 12:45～16:45)です。相談を希望する人は、希望日時を事前に菊池まで伝えてください。教育相談室の直通電話(089-947-9165)でも相談できますよ。

10月15日は「世界手洗いの日」

世界には、不衛生な環境を強いられて命を失う子どもが年間約150万人います。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られます。

そこで、正しい手洗いを広めるため、ユニセフ(国連児童基金)などにより、10月15日が「世界手洗いの日」と定められました。

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)



かんごルー
「看護roo!」ホーム

ページより

連載～私の健康法～⑤ 伊勢 健司 先生

私からは「食」の大切さについて語らせてもらいます。

「生きる」ということは「食べる」ことです。もちろん生命を維持するという意味が大きいですが、美味しいものを食べたときの「喜び」は人生をより豊かにすると思っています。「〇〇に旅行に行ったら、名物のあれを食べるぞ」とか考えるだけで楽しくなりますよね。

食欲の秋になりました。食べ過ぎには注意をして、人生を楽しんでいきましょう。

ちなみに、私はここ最近、太り過ぎたので、3月までに20kg減量する予定です。一緒に減量に挑戦する人を募集中です。