インフルエンザが、例年よりも早く流行する兆しが出ています。
９／２２現在、福井県で流行期に入っているそうです。

保健室だより

平成２９年１０月４日　No．６

少しずつ秋の気配を感じるようになってきましたね。かぜをひいていませんか？
「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」・・・皆さんは、「○○の秋」をどう過ごしますか？　実り多い季節になるといいですね。

１０月１５日は何の日か知っていますか？

ユニセフの「世界子供白書２０１６」によると、『２０１５年、５歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約５９０万人。そしてもし、石けんを使って正しく手を洗うことができたら、年間１００万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の１つが
「石けんを使った手洗い」

正しい手洗いを広めるため、２００８年、ユニセフは毎年１０月１５日を「世界手洗いの日」と定めました。

あなたはハンカチを持ち歩いていますか？

何にでも触っている手には、いろいろな菌やウイルスがたくさんついています。その手で食べ物をつかんで口に入れると、それらの菌やウイルスも一緒に体内へ入ってしまい、体の状態によっては病気になったりします。手洗いが大切なのは、病気の予防のためなのです。
（感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症の予防には、手洗いがとても大切ということです。）

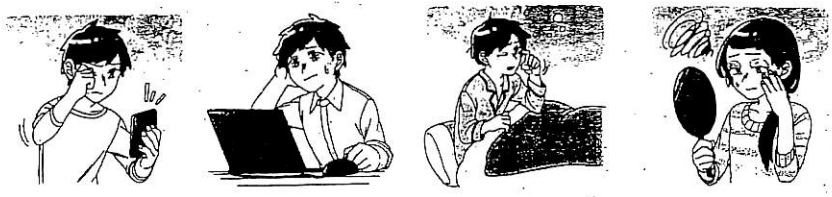
正しい手洗いを身につけよう！

トイレの後や食事の前に、石けんや流水で丁寧に手を洗い、
綺麗なハンカチで手を拭く習慣を　つけてください。

目を大切に（ＩＴ眼症について）　１０月１０日は目の愛護デー

ＩＴ眼症とは・・・スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのＩＴ機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろいろな症状のことです。

こんな症状ありませんか？
- 目やその周りの疲れ、痛み
- 目が乾く（ドライアイ）
- ピントがずれたりして、見づらい
- 首や肩、頭痛やめまいなど



こんなときは目とＩＴ機器の距離や連続使用時間をみなおし、体を動かすなどして心身をリラックスさせてみましょう。眼の疲労を和らげるようにしてもどうしても症状がつらい場合は、眼科医に相談してみましょう。

コンタクトレンズで矯正している人は、自覚症状がなくても必ず検診を受けてください。万が一、目にトラブルが起こり、レンズをはずしたときのために、ふだんからレンズケースや眼鏡を持ち歩くといいですよ。

◆～*９月の保健室利用状況*～　（人）

	１学年	２学年	３学年
男子	０	１２	４
女子	１５	３１	１９
計	１５	４３	２３

（１学年インターンシップ９／５～９／７）
かぜの症状を訴える人が増えてきました。無理をして長引いている人もいるようです。かぜかなと思ったら、暖かくして栄養のあるものを食べ、ゆっくり休むようにしましょう。
咳が出る人はマスクをつけてください。各自で体調管理を！

暗くなるのが早くなりました。部活や講習で遅く帰る人は、十分注意して帰りましょう。