

# ほけんだより



2020年10月



神戸第一高等学校 保健室

セーターを着ている生徒が増え、日没時間も早まり、季節の移り変わりを肌で感じるようになりましたね。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋・・・あなたはなにを思い浮かべますか？新型コロナウイルス感染症とうまく共存しながら、自分にとっての秋を探してみたいものです。



ところでみなさんは、10月10日が何の日か知っていますか？

「目の愛護デー」といい、厚生労働省が主催となって、毎年、目の健康にかかわる活動が進められています。この機会にぜひ、目の健康について考え、スマホやゲーム、パソコンなどで疲れた目を労わってあげましょう。

10月10日 → 10 10 →



涙の大切な役割って知ってる？



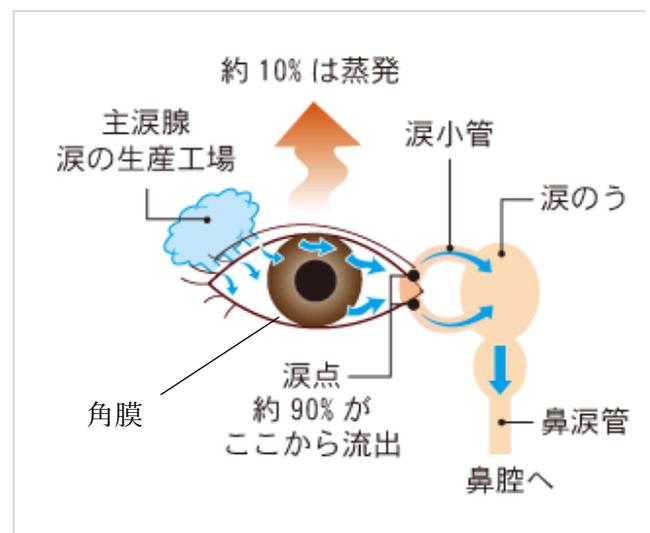
涙は、目の上にある主涙腺（しゅるいせん）で作られ、目の表面を潤した後、目頭にある涙点という小さな孔に吸い込まれ、涙嚢（るいのう）→鼻涙管（びるいかん）→鼻の奥（鼻腔・びくう）に排出されます。まばたきをするたびに、目の表面に一定量の涙が供給されるようになっています。

「まばたき」って  
目を潤すために  
大切なんだね。



## 涙の役割

- ・角膜（かくまく）の表面の乾燥を防ぐ
- ・目の表面を滑らかにしてよい視力を保つ
- ・角膜に酸素や栄養を届ける
- ・目の中のゴミやホコリを洗い流す
- ・ばい菌などの侵入や感染を防ぐ



休み時間にできる『疲れ目解消法』を紹介します👁️

### 1、目をつむる

すごく単純なことだなぁと思うかもしれませんが、視界を遮ることで目を休めることができ、効果バツグンです。さらに、目の上から手のひらを当て、目を温めてあげるともっとリラックスできますよ。

### 2、窓から遠くを見る

授業中は黒板や机の上など近い場所をずーっと見る人が多いので、目の周りの筋肉が固まってきてしまいます。窓から遠くを眺めて目の周りの筋肉をほぐしましょう。

ぜひ試してみてくださいね



新型コロナウイルス感染症予防を継続しましょう



少しずつ新規感染者数が減っていることもあってか、マスクをしていない生徒を見かけます。ですが、自分が感染しない、周りに感染させないためにマスクの着用は必要です。まだまだ油断はできません。登校前の検温、体調の確認も継続してください。

全国で、部活動に参加する生徒の集団における新型コロナウイルス感染症の感染拡大の例が増えており、文部科学省から感染予防の徹底についての通達がありましたのでお知らせします。

- ・飛沫感染に留意し近距離での大声を徹底的に避ける
- ・こまめな手洗いを励行する
- ・体調のすぐれない生徒は部活動への参加を見合わせ、自宅療養する
- ・部活動の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動の際の3密を避ける
- ・用具等の生徒間での不必要な使いまわしはしない
- ・屋内での活動ではこまめに換気をする

自分の体は  
自分で守る！



7月～9月の兵庫県の新型コロナウイルス感染症感染者数の推移  
(NHKまとめより)

○学校管理下の怪我で医療機関を受診した人へ○

次回のスポーツ振興センターの締め切りは 10月16日(金) です。

まだ申請をしていない人・9月に保健室からお知らせを受けた人は、保健室へ書類を提出してください。

災害発生から2年を経過すると、時効となり申請できなくなります。