

保健だより 10月 R2.10.8 甲府商業高等学校 保健室

暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始めました。この時期は1日を通して気温差があり、体調を崩しやすくなります。衣服で調整をし、体調管理を心がけて元気に過ごしましょう。

マスクの正しいつけ方を確認しよう

最近、マスクをつけていても口や鼻が出ていたり、正しく使えていない人をよく見かけます。間違った使い方をしていると、効果がなくなってしまいます。

<正しい着用方法>

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う
- ② ゴムひもを耳にかける
- ③ 隙間がないように鼻まで覆う

鼻が出ている

顎にマスクをかけている



10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやパソコンなど液晶画面の光（ブルーライト）が目へ悪影響を及ぼすことが心配されています。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

<目にやさしい生活を心がけよう>

- テレビやパソコンの画面に近づきすぎない
- 姿勢に気をつけて勉強しよう
- 睡眠をしっかりととり、目を休める
- 暗いところで作業をしない
- 前髪は目にかからないようにする
- バランスのよい食事をとる

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から

はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ぶく め
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

からだ なか はい たいせつ
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

