



松任高校 保健室  
No. 6  
2017年10月2日

日が暮れる時間も早くなり、朝晩はだいぶ涼しくなりましたね。

今月はテストの後に文化祭や陸上競技会などがあり、行事が盛りたくさん。準備に忙しい毎日だと思いますが、普段あまり関わらない人と一緒に仕事をしたり、スポーツ・芸術・調理・接客など得意分野で活躍したり、いろいろなチャレンジができればいいなと思います。ぜひやりきって、思い出をたくさん作ってくださいね。



## 目がピンチ?! 「スマホ老眼」が増えています

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ、携帯情報端末の長時間使用によるもので「スマホ老眼」と呼ばれるそうです。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、眼精疲労を起こしやすいのです。放っておくと、集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、皆さんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けています。使いすぎの予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

### 情報端末を使うときのポイント

- ◎機器と目を近づけすぎない（40~50cm離す）
- ◎1時間使ったら、10~15分の休憩をとる
- ◎目に疲れを感じたら、目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



### 4月に視力検査をしてから半年…眼科受診は済みましたか？

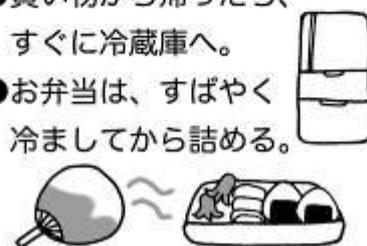
裸眼または矯正視力が「C」「D」だった人にお知らせをしていましたが、保健室に受診報告が届いている数は9月末日現在50名（提出率30.3%）のみ。受診報告がまだない生徒が115名もいます。見えないまま半年も過ぎてしまいましたが、大丈夫ですか？

受診報告のない生徒を対象に、今月下旬に視力の再検査を行います。詳しくは後日、該当者にご案内しますが、できればその前に受診を済ませて、受診報告とメガネ等のご準備をお願いします。

# 文化祭に向けて準備中♪

今年の夏は0-157の食中毒のニュースが聞かれましたが、この文化祭の時期にいちばん気になるのは、模擬店で食中毒が出ませんように・・・ということ。自分たちで作ったものを買っていただくということには、安全な品物を提供する責任が伴います。3年生の調理担当者には全員検便を提出してもらいますが、検便結果は（-）でクリアしても、当日の手洗いをはじめ、食品の保存や調理を適切に行わなければ、やはり危険な品物となってしまいますので、取り扱いには十分ご注意くださいね。

## ● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を <b>つけない</b>	食中毒の原因を <b>増やさない</b>	食中毒の原因を <b>やっつける</b>
<b>せっけんで、手を洗う</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●調理の前、食事の前</li><li>●生の肉や魚を扱う前後</li><li>●調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後</li><li>●おむつを替えた後</li><li>●動物にさわった後</li></ul> 	<b>低温で保存</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。</li><li>●買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。</li><li>●お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。</li></ul> 	<b>中心まで加熱</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。</li><li>●まな板、包丁も熱湯消毒。</li><li>●温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。</li></ul> 

参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

今年の保健委員会の文化祭は「手洗いで感染予防」をテーマに、1日目のステージ発表では研究発表、2日目の展示発表では「手洗いチェック体験」や「手作り石けんの配布」などの企画を考えております。今年も2日目は書道室で展示をしていますので、どうぞ見にいらしてくださいね☆

食中毒の予防はもちろん、これから冬にかけて流行する風邪やインフルエンザなどの感染症予防にも、手洗いはとても有効です。ぜひ保健委員会の発表を見て聞いて、予防対策のヒントにしていいただければと思っています。



↑ 発表練習もかねて、夏休みに生徒保健推進講習会で研究発表をしてきました。



↑ 保健室で、ペットボトルを使って手作り石けんを製作中。



↑ 作った石けんは、ただいま熟成中。文化祭のときに配布する予定です。