

# 保健室だより 10月号

令和5年 10月 20日  
北区立王子桜中学校  
養護教諭 木下沙央里

2学期が始まり、2週間が経ちました。その間にインフルエンザやコロナウイルス、風邪などが流行し少しバタバタしてしまいました。文化祭も感染症対策をしながら、今週と来週に分散して開催されます。それぞれ目標に向かって努力しているところだと思いますが、頑張りすぎて疲れている人もいるかなと心配です。ほっと一息する時間も大切にしてくださいね。朝1分でもいいので、「今日の自分の心と体の調子はどう？」と自分を大切にする時間を作ってくださいね。自律神経を整えるためにも、規則正しい生活リズムで毎日を過ごしてほしいと思います。

## 10月10日は目の愛護 day



10月10日を横にしてみると・・・  
眉毛と目に見えてきましたか？

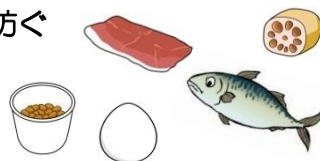
今の私たちの生活には、タブレット・パソコン・ゲーム・テレビなど、電子機器が欠かせないものかもしれません。しかし、上手に付き合っていないと視力低下やドライアイ、疲れ目を引き起こしてしまいます。今回は眼によい食べ物、ビタミンのABCで紹介します。



ビタミンA：眼の粘膜を強くする  
(ほうれん草、ニンジン、かぼちゃなど)



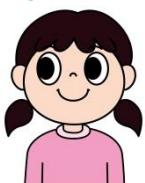
ビタミンB：神経の働きを助け、視力低下を防ぐ  
B1) 豚肉、サバ、玄米、れんこんなど  
B2) 納豆、レバー、卵、海苔など



ビタミンC：眼の健康を保つ  
(柿、小松菜、ブロッコリー、じゃが芋、サツマイモ、大根など)



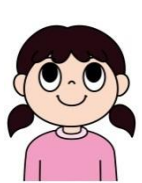
眼が疲れた時には、正面を向いて目を動かす目の体操も効果的です。



① 右向く



② 左向く



③ 上向く



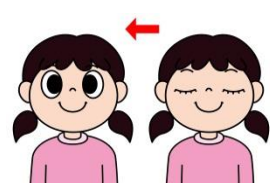
④ 下向く



⑤ 右回し



⑥ 左回し



⑦ 目をつぶって開く

10月10日はアイメイトデーでもあります。アイメイトとは視覚障がいのある方のパートナーである盲導犬のことです。以前視覚障がいのあるパラリンピアとお話したことがあります。白杖を持っている方やアイメイトを連れていらっしゃる方に何かしたいなと思った時には、『何かお手伝いできることはありますか?』と声をかけて、相手がどんなサポートを求めているか聞いてから支援することが望ましいと教えていただきました。

今回は、ユニバーサルデザインについて紹介します。ユニバーサルデザインとは、言語・国籍の違いや若若男女の差異、障害等を問わずに利用することができる施設・製品・情報の設計（デザイン）のことです。身近にあるユニバーサルデザインをいくつか載せます。みなさんも生活の中にあるユニバーサルデザインを探してみてくださいね★



開ける側とそうでない側を区別する!



頭を洗っていて見えなくても、シャンプーボトルとボディソープに目印をつけ、その他のボトルと区別できる!



これは、「だれでもトイレ」。高齢者、車椅子使用者、乳幼児を連れて人や妊婦、排泄障害のある人等さまざまな人が利用しやすいように設計されている!

### 感染症対策について

先週下旬から王子桜中学校でも感染症罹患生徒が増加しています。現在少しずつ減少してきておりますが、これから文化祭、定期考査・・・と続いていきますので、一人ひとりの感染症対策が大切です。せっかくマスクを外した生活ができるようになったのに・・・と思う気持ちもありますが、全員が安心して楽しい学校生活を送るため、しばらくの間、**感染源を絶つ、感染経路を絶つ、免疫力を高める**という3つの視点でご協力をお願いします。感染症対策も、「みんなを思う気持ち」が大切です。できることをしながら、思いやりをもって過ごせるようにしましょうね。

#### 感染源を絶つ

体調不良時は登校を見合わせる

#### 感染経路を絶つ

手洗い、うがい、マスク、換気

#### 免疫力を高める

規則正しい生活リズムや食事