

# 保健通信 10月

令和2年10月16日 発行  
滋賀県立八幡工業高等学校  
保健室

みなさんこんにちは♪ さわやかで過ごしやすい季節になってきましたね。  
〇〇の秋などと言われますが、みなさんはどんな秋を過ごしますか？夏には暑くてやる気がでなかったことも、はかどるかもしれませんね♪ 食欲の秋ということで、私はおいしいデザートをたくさん食べる秋にしようかなあ・・・

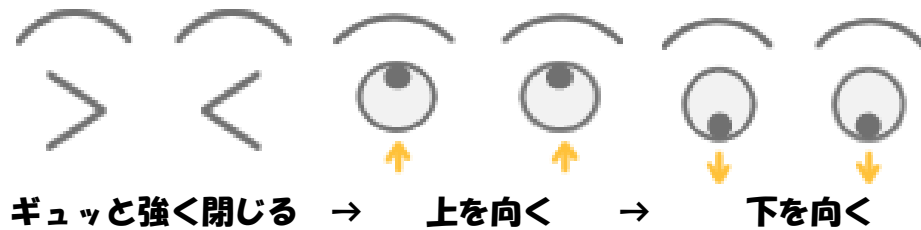


## 目を大切に

10月は目の愛護月間です

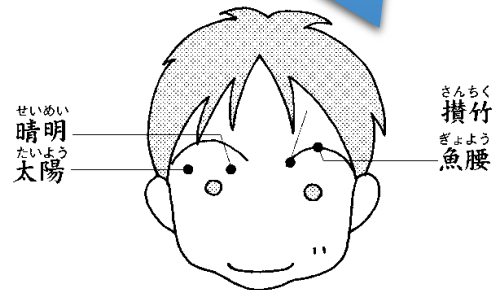
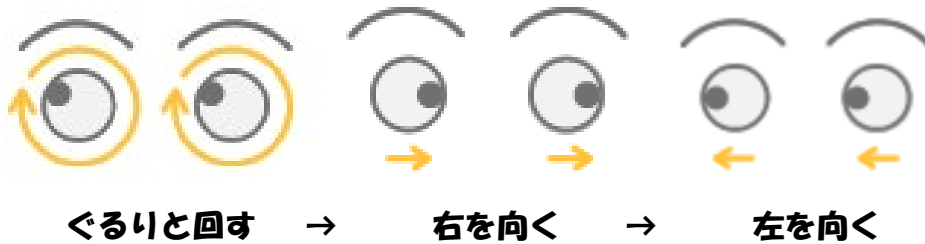
### 疲れ目対策に… やってみよう★目の体操

★スマホやゲームによる目の疲れを癒そう！すっきりするかも？



★目がラクになるツボ★

優しく押さえてみよう♪  
お風呂の中など、心身がリラックスした状態で行うのがおすすめ♪



疲れ目に効くツボ

こんなとき  
どうする？

## 目のトラブル対処法

目にゴミが入った



まばたきをくり返すと  
涙と一緒に流れていきます

目に物があたった



氷のうなどで冷やします  
痛みや腫れがあれば病院へ

シャンプーが目に入った



すぐに水で洗い、  
強い痛みがあれば病院へ

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

# 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 ふく 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  
 せつ じゅうぶん て あら  
 のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で  
 め 目を触らない



10月15日は  
 ~世界手洗いの日~

手洗いこそ、最大の防御！！

★石けんで10秒洗って15秒すすぐ ×2回 が一番効果があり★

## 手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率) <sup>※</sup>
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数个 (約0.0001%)