

すてすてどんどん

令和2年10月号
狭山特別支援学校
ほけんしつ

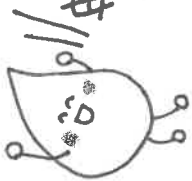
10月10日は



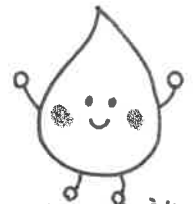
今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が
終わり過ぎやすくなりました。なにを
するにも気持ちのいい季節になります。

きちんと食べて体を動かし、十分に睡眠をとっ
て、体と心に栄養をあげてください。

毎日大活躍 //



なみだのおしごと



私たちの目は、なみだによって守られています。そんななみだを目の表面
に行きわたらせるためにするのが、まばたきです。なみだは、どんな働きを
しているのでしょうか。

① 目を掃除する



目に入ったゴミなどを洗い流します。
目の表面がなめらかになると、ものを
鮮明に見ることができます。

② 目を守る



目の表面が傷つがないように、なみ
だのバリアを張ります。また、なみだ
には細菌の感染を防ぐ殺菌作用や目の
表面の傷を治す成分が含まれています。

③ 目に栄養を届ける

目の角膜には血管がないので、かわ
りになみだが酸素や栄養を届けます。

なみだからのお願い

私(なみだ)は、まばたきで
目に行き渡ります。みなさんがゲーム
やスマホにずっと集中していると、ま
ばたきが減って十分に働けません。
時々意識してまばたきをしてください。



1分間のまばたきは...

- ふだん・・・約20回
- 読書・・・約10回
- パソコン・スマホ・・・約5回

10月15日は世界手洗いの日

= コロナ予防効果か? =



手足口病やヘルパンギーナなど、子どもを中心に夏に流行する感染症患者の報告数が、例年に比べ異例の低水準になっています。

手洗いの徹底など新型コロナウイルスの予防策が、別の感染症の流行にも効果を上げていると

みられています。今季は季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。例年以上に手洗いの徹底をお願いします。



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
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で15秒手洗い	約 10,000 個
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個
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
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	約数個

※手洗いなしと比較した場合 <出典> 森功次・他：感染症学雑誌

あうちの方へ (新型コロナウイルスに関して)



- 10月分の健康観察表を配布しました。引き続き朝・夕の体温測定をお願いします。体調が悪い時はゆっくり休ませてあげてください。
- 対策をしても誰もが感染する可能性があります。感染が生じた場合も、感染者や関係者を責めないこと、ウイルスに対する正しい知識をもって、偏見や差別が起こらないようにしていくことが必要です。