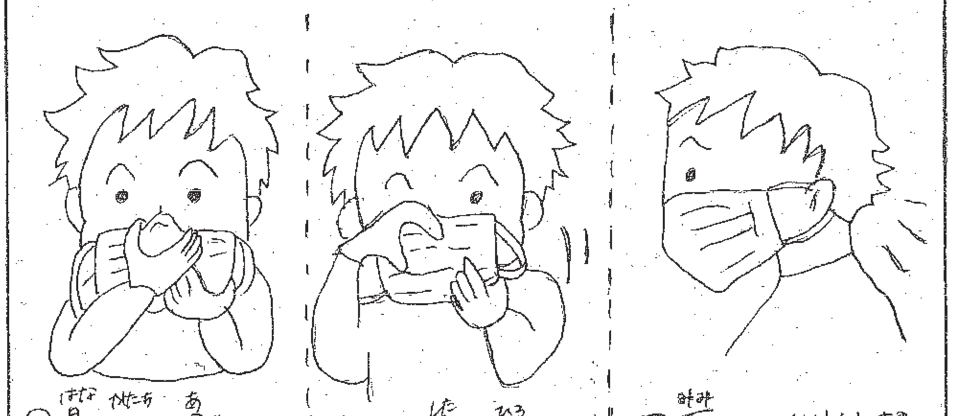
うしさんNEWS

2015.12.16
保体委員会
3-4.2-4.1-4
NO.253

インフルエンザ予防の基本は、

『きっちりマスク』と『まほおのうがい』

せきやくしゃみが出(で)るときは、自分だけでなく、
まわりの人のためにもマスクをしましょう！



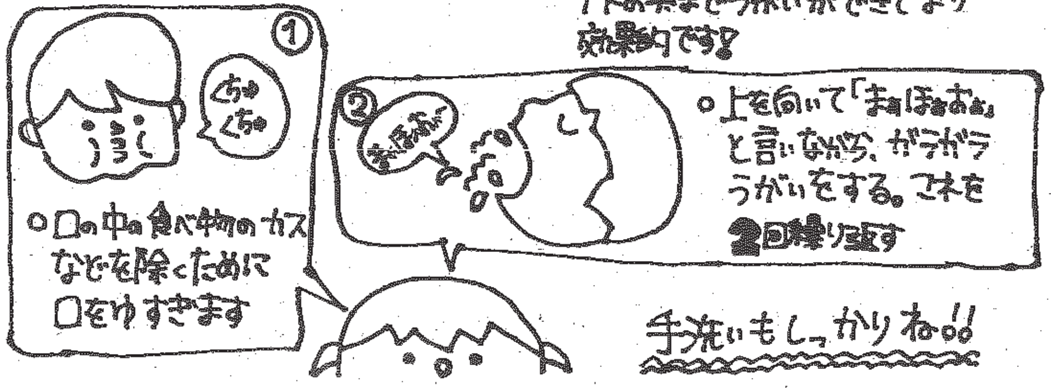
① 鼻(はな)の形(かたち)に合(あ)わせる
② あごの下(した)まで広(ひろ)げる
③ 耳(みみ)にしっかりかける

気をつけてね！

- ワイヤーがあるほうが上(うえ)です。
- 鼻(はな)が見(み)えていたり、口(くち)が見(み)えているとマスクの効果(こうか)がありません。

『まほおのうがい』の仕方

上を向いたガラガラうがいの時に「まぁほぉおぉ」と声を出しながらするとノドの奥までうがいができてより効果的です！


①
くちゅくちゅ
②
まぁほぉおぉ

○口の中の食べ物のカスなどを除くために口をゆすぎます

○上を向いて「まぁほぉおぉ」と言いながら、ガラガラうがいをする。これを2回繰り返す

手洗いもしっかりね!!

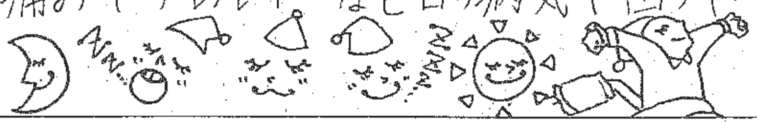
10月に全校生対象に実施した「目のアンケート」の結果をお知らせします。

問1．あなたはメガネまたはコンタクトを使用していますか？

の問いではメガネ、コンタクトを使用している人が学年が上がるにつれ増えていました。視力の低下も3年生ほど多く見られます。

問2．目の健康で気になることはありますか？

の問いでは「視力低下」と「目の疲れを気にしている」と答えた人が多かったです。目の疲れは、目の使いすぎ、例えば、テレビやスマホなど長時間画面を見続けていたり、近距離で物を見る生活になっているのではないですか？
他には、目の痛みやアレルギーなど目の病気で困っている人もいました。



問3．目の健康で気をつけていることはありますか？

の問いでは、部屋を明るくする、睡眠をしっかりとるなど気をつけた生活を心がけているようです。
他には、遠くを見る、蒸しタオルをする、目によい食べ物を食べる、疲れたら目の体操をする、目薬をさすなどがありました。
みなさんも、いろいろ参考にしてこれからも目を大切にする努力をしてください。