

保健ジャーナル

10月号 

保健委員会
10月13日
発行

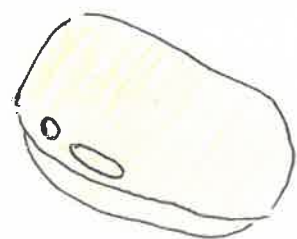
絶対に読んでね!

暑さも日に日に落ちてきています。大きい行事も
終わりましたが、皆さん油断せず体調管理しましょう!!

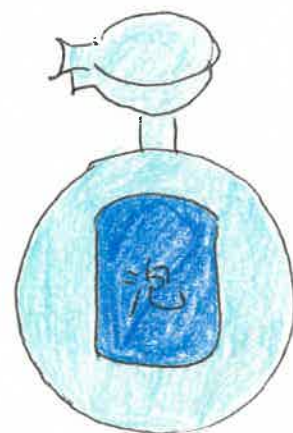
『10月15日は世界手洗いの日』

世界手洗いの日、って?

2008年にユニセフをはじめとした、国際機関や大学、
企業が、正しい手洗いを広めるために
10月15日を『世界手洗いの日
(Global Handwash Day)』
と決めました。



ユニセフHPより



2. どうして手を洗うの?

- 私たちの生活には色々なバイキンは
手をついて口・鼻・目から入る
ことで悪い菌をうつるから!

→ (熱・風邪・腹痛)

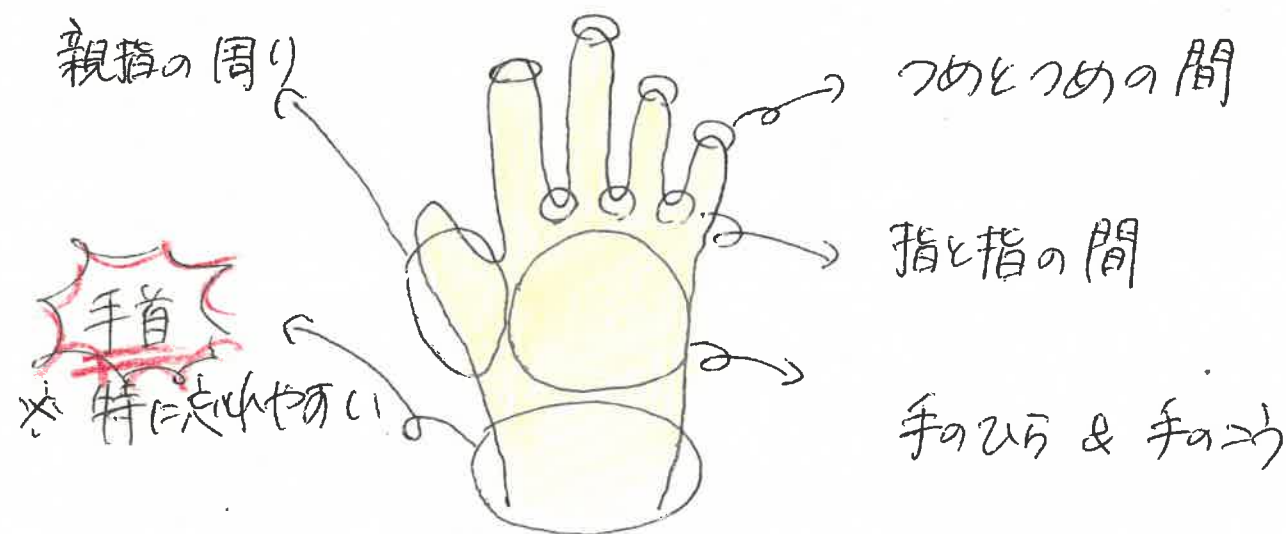
例

バイキン → 手につく
↓
手でつかんで何か食べる
↓
食べ物を通じて口の奥へ入る

☆ 手を洗うタイミング 5選

1. 帰宅時
2. トイレ後
3. 動物や虫に接触した後
4. ご飯をつくる前
5. ご飯を食べる前

3. 正しい手の洗い方



- ・ この5箇所を重点的にぬがえは20秒
- ・ 水をあるだけで菌の数は約0.0001%まで減る!!

健康の第一歩は手洗い! 面倒くさがらないで!

参考文献: <http://handwashing.jp>

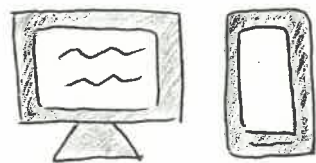
大切に
していますか?? あなたの目

10月10日は「目の愛護デー」

近年、スマホやパソコンの使い過ぎで
常に目を酷使しています。最近では「スマホ老眼」
など、若者にも目の疲れを実感している人が
増えているようです。

疲れ目度チェック

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目が乾きやすい |
| ☐ 目がショボショボする | ☐ 目が充血している |
| ☐ 目が重たい | ☐ 頭痛・肩こりがある |
| ☐ わけもなく涙が出ることもある | |
| ☐ 寝不足である | ☐ イライラすることが多い |
| ☐ パソコンやスマートフォンを長時間使用する | |
| ☐ 目が痛い | |



疲れ目のケア



。食事と休養をしっかりとる

アントシアニンを含む → ツルベリ・イチゴ...

ビタミンAを含む → にんじん ほうれん草...

ビタミンBを含む → 豚肉 ไข่...

。1時間おきに10分程度目を休める

。蒸しタオルを目に当てて温める

。目のマッサージをする



上下左右に目をぐるぐる動かすと、

目の周辺の筋肉が刺激され、

筋肉のコリがほぐれる



参考 <https://www.d-yutaka.co.jp>
<https://brand.taisho.co.jp>
<https://www.santen.co.jp>