

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2016. 10月



木々の葉が色づく季節になりました

朝晩はめっきり冷え込むようになり、昼間との寒暖の差が大きくなってきました。季節の変わり目で、体調も崩しやすい季節です。その日の天気や気温に応じて衣服を調節し、風邪などひかないように気をつけて下さい。

爪が伸びていませんか？

人の手には色々なものをさわったり、つかんだりしているため、目には見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には、食中毒を引き起こすものもあり食品の調理、盛り付けなどで手指を介して食品を二次汚染してしまう危険もあります。

爪について

手の爪と指先の間は、汚れが溜まりやすい部位です。この汚れの正体は、爪と指先の間の皮膚の新陳代謝によって出た垢(あか)です。垢がたまった状態で放置すると、垢をエサにして数多くのバクテリアや細菌が繁殖します。

▼爪の間は細菌がとても繁殖しやすく、爪が長いほど細菌数が増える！

爪の長さ	爪の量(両手)	細菌の数	比率
0.5mm	10mg	4,200個	1
1.5mm	30mg	53,000個	13倍
2.0mm	50mg	630,000個	150倍
3.0mm	80mg	3,400,000個	810倍

※出典:(社)日本食品衛生協会改訂食品衛生責任者ガイドブック(2003)

爪を切るのも身だしなみの一つです。

「清潔感」は、人の第一印象を決めてしまいます。服装、髪型だけではなく、爪にも意識を向けてみましょう。お店では爪が長いとお客さんと接するときに相手を不快な思いにさせてしまうこともあります。

また、食品を扱わなくても、長い爪はケガのもとになります。割れたり、剥がれたり、相手にケガをさせてしまうこともあります。

再度、自分の清潔感、身だしなみについて見直しましょう。

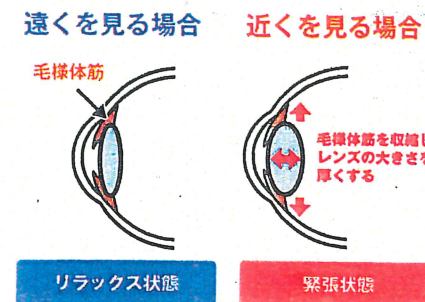


10月10日は目の愛護Day

目は一生ものです。大切にケアしてあげましょう

どうして目が悪くなるの？

私たちがものを見る時は、無意識のうち眼の筋肉(毛様体筋)を使いピントを合わせています。遠くのものを見る時は毛様体筋を緩め、水晶体を薄くしたり、近くのものを見る時は毛様体筋を収縮させ、水晶体を厚くしたりしています。

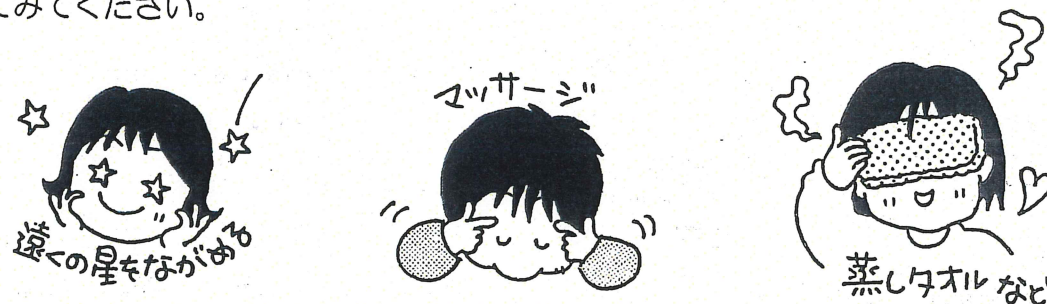


ある限度内であれば遠くを見ることで、自然と毛様体筋の緊張を緩めてくれるのですが、パソコンや携帯電話、ゲーム機など、近くのものを見る時間が多く占めるようになると、毛様体筋が常に縮んだ状態になってしまいます。眼の筋肉のコリがほぐれにくくなり、遠くを見ても眼の筋肉は元のように伸びなくなってしまいます。このような状態を重ねていくことで、視力が悪くなっていきます。

目が悪くなるのを予防するためには…

積極的に休息を！

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください。



3Dの画像【マジカルアイ】で目を鍛えましょう！

マジカルアイは、水晶体の動きを支える「毛様体筋」などの目の筋肉を柔軟にするためのトレーニングです。「平行法」と「交差法」という2つの見方で画像を立体視させることで、視力回復をめざします。

画像を見ていると...

このように絵が浮き上がってきます

