

ほけんだより

令和2年

5月1日

杉並区立和田中学校
保健室

緊急事態宣言が発令されてから、1カ月ほど経ちましたが、あっという間に肌寒い季節からポカポカ暖かい季節になってきましたね。5月にはゴールデンウィークがありますが、今年はグッとこらえて「STAY HOME」。気疲れしてしまうこともあると思いますが、自分のため、周りの人のために自宅で過ごし、コロナウイルスが治った後、全力で楽しめるようにしましょう。

～和田中学校の校医さんを紹介します～

内科校医	後藤医院	「後藤 厚」先生
眼科校医	方南町眼科	「矢部 浩也」先生
耳鼻科校医	新高円寺耳鼻科	「寺山 真理子」先生
歯科校医	中川歯科医院	「中川 篤実」先生
薬剤師	新中野調剤薬局	「白川 奈津美」先生



健康診断はコロナウイルスの影響により、2学期の実施へ延期となります。これから1年間お世話になる校医さんです。しっかり覚えておいてくださいね！

「疲れ目」になっていないですか…？



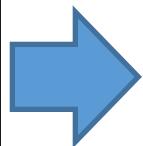
自宅で過ごす時間が多くなり、ゲームやスマートフォンをする時間が増えているのではないかでしょうか。こんな症状がある人は「疲れ目」になっているかも知れません…

代表的な症状

- ・まぶたが重く感じる
- ・視界がぼやける
- ・目が充血している
- ・目がショボショボしている

全身的な症状も…！

- ・肩こり
- ・頭痛やだるさ
- ・吐き気



目を疲れさせないためには？

- ・目を休ませること
→ゲームやスマートフォンをする時間を短くし、適度に休憩をはさみましょう。
- ・まばたきを意識的にする
→集中しすぎると、まばたきを忘れがちです。目が乾燥してドライアイになると目の表面がボコボコし、ものがかすんで見えてしまいます。
- ・目の緊張をほぐす
→上下左右を見るように眼球を動かす。目をぎゅっとつむってパッと開くなどして目をほぐしましょう。

自分でできる！！布マスクの洗い方

マスク不足が続いているですね。薬局にいってもなかなかマスクが手にはいりませんが、ニュースで目にしている通り、布マスクの配布が始まっています。布マスクを長く使い続けるために、自分たちでマスクを洗えるようにしていきましょう。



STEP1 用意するもの

- 衣服用洗剤
 - 清けつなタオル
 - 大きめのおけ
 - 洗濯バサミ
- (汚れが気になる場合・・・○塩素系漂白剤 ○台所用手袋)

STEP2 洗剤で洗う方法

①おけに衣服用洗剤を入れます。商品に書かれている使用量を確認してください。

＜ポイント＞おおよそ水2リットルにたいして0.7g（小さいスプーン1/2）位が目安になります。

②洗剤を入れたら、そのままスプーンで水に溶かし、洗剤の中にマスクを入れて10分待ちます。

③10分後に軽く押し洗いをしましょう。

＜ポイント＞もみ洗いをすると、マスクの繊維が壊れてしまうので、軽く押し洗いをしましょう。



④洗い終わったら、おけに入っている洗剤を流します。洗剤が飛び散らないようゆっくり捨てます。

次に、おけに水道水をためて、マスクの洗剤をすすぎます。十分すすぎたら、水気を切ります。

（漂白剤で洗う場合）※必ず手袋を着用して行ってください。

①塩素系漂白剤をおけに入れます。水1リットルあたりに15mLを溶かし、その中にマスクを10分浸します。

②10分経ったら、おけの漂白剤を流します。

＜ポイント＞漂白剤が飛び散らないよう、ゆっくり捨ててください。衣服に付くと変色する可能性があります。

③おけに水道水をためて、マスクの漂白剤をたっぷりの水ですすぎます。漂白剤がしっかり落ちるように、もう一度水道水をためてすすぎましょう。



STEP3 乾かし方

①おけからだしたら、タオルに挟んでたたき、水気をとります。

②水気がなくなったら、乾燥させます。乾燥機は使わず、日陰干し自然に乾燥させましょう。形を整えて、洗濯バサミで乾かします。

（参照：経済産業省HPより）