

今年はインフルエンザが例年よりも早くはやり出していますので、注意していきましょう。

「手を洗いましょう」とよく言われますが、どうして？手の洗い方って決まっているの？」と思ったことはありませんか？手洗いは、風邪をひかず、元気に過ごすために欠かせません。そこで今回は、ユニセフの世界の「石けんを使った正しい手洗い」活動を紹介します。「手洗いが守る健康と命」について学びましょう。



なぜユニセフは手洗いを広めるのか？子どもたちが命を失う主な原因は？

ユニセフは、世界の子どもの命と健やかな成長のために活動する国連の組織です。第二次世界大戦の後、苦しい生活を送っていた子どもたちを守るためにつくられました。

世界で5才の誕生日を迎える前に亡くなる子どもたちは、年間590万人。約5秒に一人の子どもが命を失っています。子どもたちの命を奪う病気の多くは、予防ができるものです。病気にかからないためには、病気になりにくい生活を送ることがとても大切です。病気を起こす病原菌を体に入れないことです。そのために、**石けん手洗い**はとても大切です。

世界では、石けんは多くの家において洗濯などで使われています。しかし手洗いに使うと良いことは十分に知られていません。よって、ユニセフは**石けん手洗い**が大切であることを広めています。

こんな手洗いしていませんか！？ 余計に菌が繁殖してしまいます！！

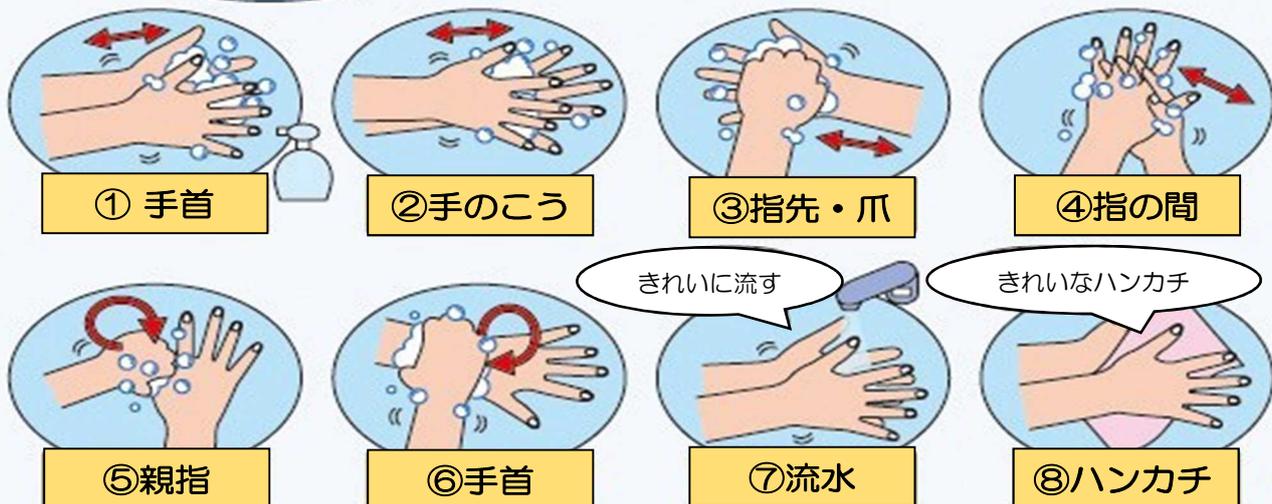
- ①水でぬらすだけ！
- ②洗ったフリをする！
- ③洗った後洋服でふく！
- ④洗った後手をふかない！



手の洗い方

手指の各部分の汚れをこすり落とすような感じで、ていねいに洗いましょう。

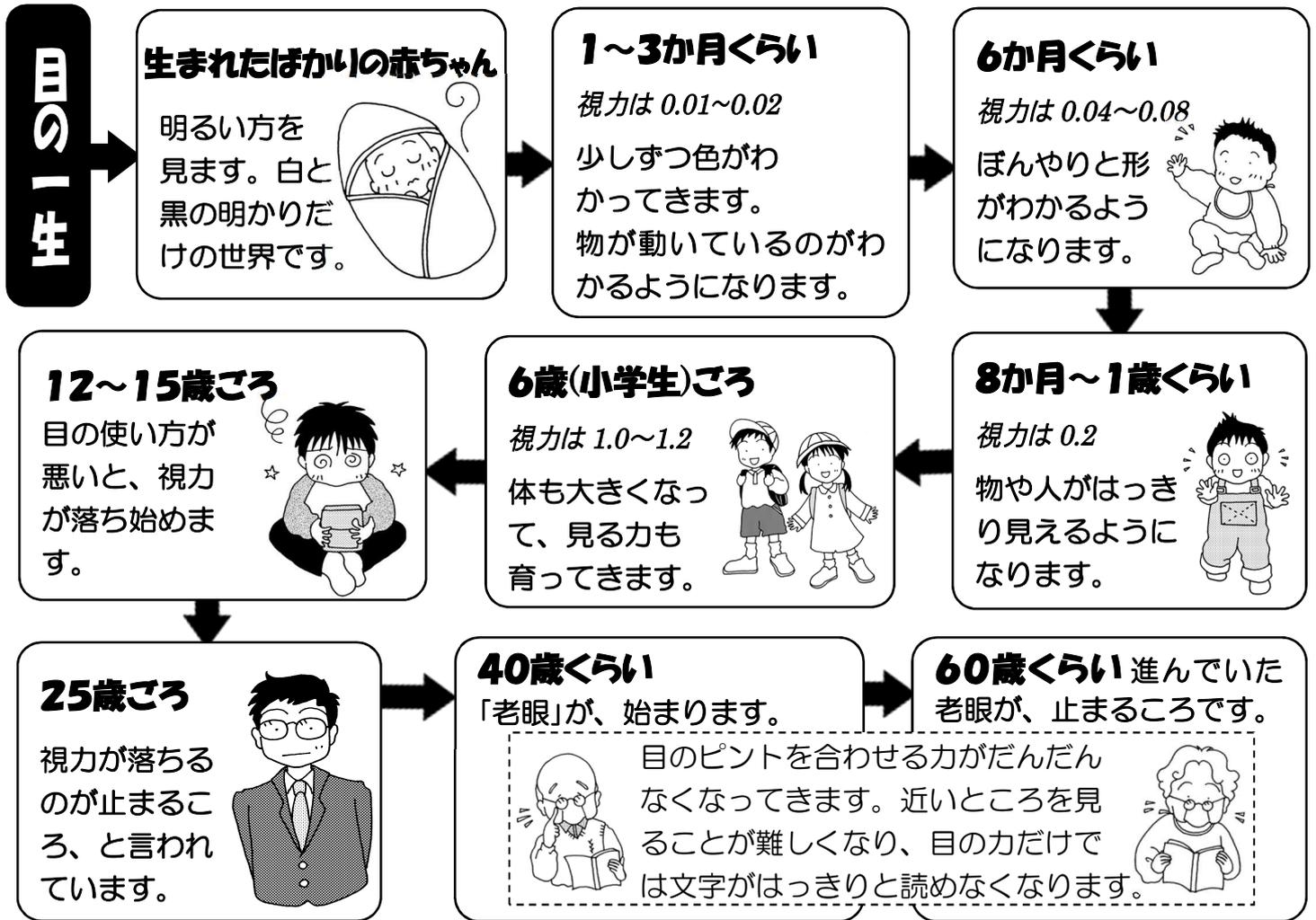
「西中祭」も間近です！しっかり**石けん手洗い**をして、病原菌を体に入れないようにしていきましょう。



10月10日は目の愛護デーです

あなたが「オギャー」と生まれたとき、お医者さんが一番先にすることは何か、知っていますか？それは、目の病気をふせぐために、目薬をさすのです。そう、あなたの目は、生まれてまず一番に病気から守ってもらったのです。あなたを大切に思う人たちによって、今までずっと守られてきた目なのです。そんな目をあなたは大切にしていますか？ ゲームのやりすぎや、ネットやテレビの見すぎのメディア漬けで、目をいじめている人はいませんか？

その大切な目は、どんな一生を送っていくのかを、見てみましょう。



ウソのような本当の話 突然視力が低下し角膜に無数の穴！

スマホに利用される光はブルーライトと呼ばれ、人の目で見ることができると最も強い光！ブルーライトは、太陽の紫外線とほぼ同じエネルギーをもっており、2時間その光を見続けると目は電子レンジでこがした状態と同じレベルのダメージを受け、ある患者さんの目は真っ赤に充血して、角膜に500個以上の穴が空いていたそうです！！怖いですね！あなたはこの生活を続けますか？目を休めたり明るさを落としたりして、目に思いやりをもってほしいものです！

いつも何気なく使っている私たちの目。



一生ずっと使う目です。大切にしましょう。