



# ほけんだより10月号



2023年 10月  
本渡中学校 保健室  
文責 天野

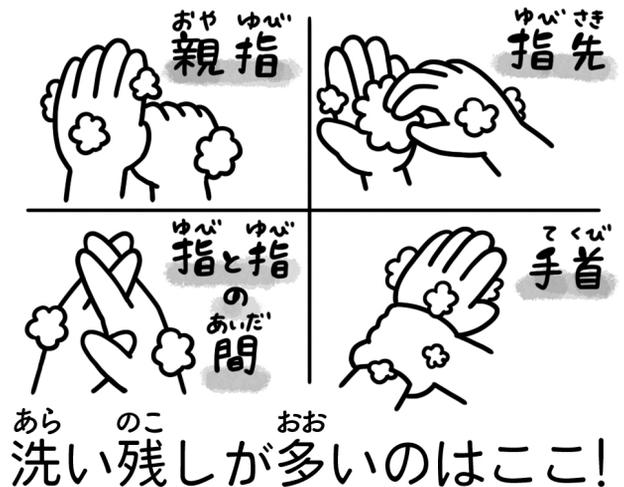
朝夕を涼しく感じる日が増えてきました。今月は私の地元である長崎で、4年ぶりに長崎くんちが開催されます。新型コロナが5類感染症に引き下げられ、沢山のイベントが戻ってきたことをうれしく感じつつ、まだまだ感染症には気をつけなければならないなど感じる今日この頃です。

## ・感染症について

現在、全国的に様々な感染症が流行しています。特に本渡中学校ではインフルエンザの流行が著しいです。11月の合唱コンクールに向けて練習が始まっていますが、感染症対策に十分気をつけながら行いましょう。

手洗い、換気、場面に応じたマスクの着用（人混みでの着用や、自分や身近な人に症状がある際の着用）を心がけましょう。また、季節の変わり目で、病原体に対する抵抗力が下がりやすい時期でもあります。「自分の体調にあった衣服の選択」、「食事、休養、運動のバランスのとれた生活」を意識しましょう。

## つづ て あら しゅうかん 続けよう手洗い習慣



## 出席停止期間について

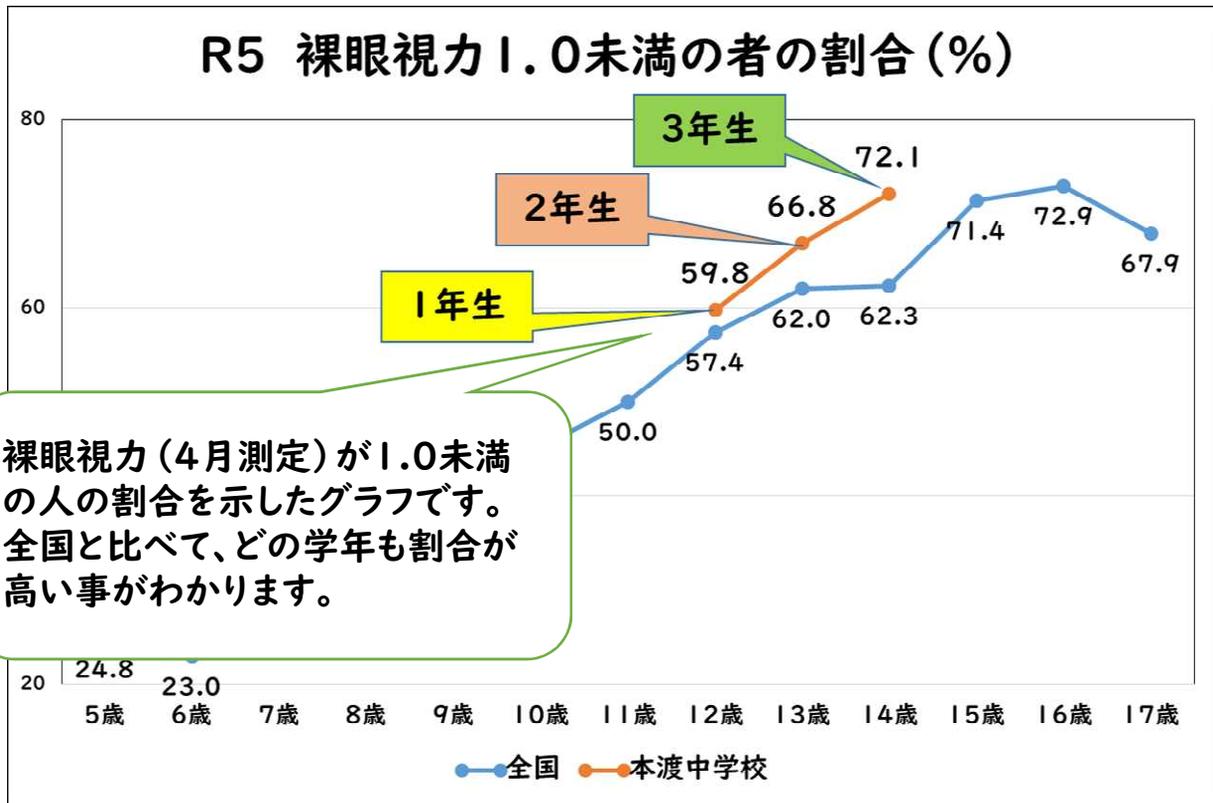
- ・インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
- ・新型コロナ：発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

となっています。診断を受けた医療機関の指示に従ってください。

# ・10月10日は何の日？

皆さん、10月10日は何の日か知っていますか？ヒントは、10.10を横にして見てみることです。「1」が眉に、「0」が目に見えるような気がしませんか？

実は10月10日は「目の愛護デー」という記念日です。目の健康について考える日として制定されました。以下のグラフは4月の視力検査を元に作成したものです。



目は皆さんの体の大切な器官のひとつです。長時間目を使いすぎると、視力の低下の原因になることはもちろん、頭痛、吐き気、肩こりといった問題をきたすことがあります。「スマートフォンやタブレット、ゲーム機の使いすぎ」、「学習する際の姿勢」に気をつけ、規則正しい生活を心がけましょう。特に、スマートフォンやタブレット、ゲーム機については使い方も含め、お家の人ともよく話し合ってもらいたいと思います。また、現在の視力に合ったメガネ、コンタクトを着用することも目を大切にするためのひとつです。7月に「視力検査の結果のお知らせ(青の用紙)」をもらった人は、是非時間を見つけて眼科を受診してください。

### 毎日使うものだから

鶺鴒や鷹などの鳥が獲物をねらうときのするどい自づきのように、熱心にものを探そうとする様子を表すことわざに、「鶺鴒の目鷹の目」というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、自はとくにつかれます。また、気づかないうちにまばたきが減り、自がかんそうしやすくなります。ですから、休けいしたり早く寝たりして休ませることが大切です。

●画面から目を30cm以上離す(猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる(遠くを見るようにするとよい)

## スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

OFF