

# ほけんだより 10月

令和5年10月6日

流山市立東深井中学校



朝晩が涼しくなり、秋の気配を感じられる季節になりました。朝晩と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。ジャージを持ってくる、汗の始末をきちんとするためにタオルや着替えを持って来るなど、自分の体調をしっかり管理し、体調を崩さないようにしましょう。



## 10月の健康診断

10月13日(金) 13:15~

3Dスコリオ検査(脊柱側湾症検診)・・・2年生全員

\*女子は必ずジャージの上を持ってきてください。

## 10月の保健目標：①トイレの使い方を考えよう

みなさんは、トイレを使うとき、どのように使っていますか？きれいに使っていますか？きれいにトイレを使うとは・・・どうなのでしょう？汚さずに使ってれば、良い使い方でしょうか？みんなが使うトイレです。どういう使い方をしたらみんなが気持ちよく使えるのか、一人一人自分の使い方を振り返り、トイレの使い方や掃除の仕方を考えてみましょう。

<こんなところに気をつけてみよう！>

○洗面台の周りや鏡に水しぶきが飛んだ時や、髪の毛が落ちた時は、きれいにしましょう。



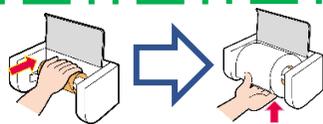
○床の角にゴミや汚れが残っていませんか？しっかり掃除しましょう。



○便器は汚れていませんか？汚したら、きれいにしましょう。



トイレットペーパーがなくなったら、次に使う人のために、新しいものに替えておきましょう。ご協力をお願いします。



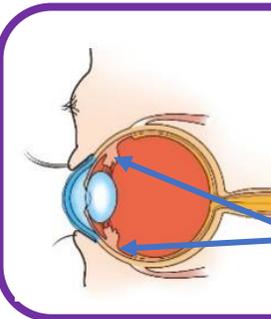
## 10月の保健目標：②目を大切にしよう

普段私たちは目から色々な情報を取り入れています。目から取り入れた情報が脳に送られて、「見る」ということができます。体が疲れていると体調が悪くなるのと同じで、目も休めないと目が疲れて、視力の低下につながります。10月10日は目の愛護デー。しっかりと目を休ませてあげて、目を大切にしましょう。

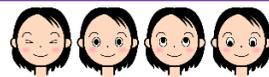


### <目のつくり>

目を横から見てみましょう。目を守るためや、きちんと物を見るために、役割があります。



- ① まゆげ…汗が目に入るのを防いだり、直射日光などの強い光から目を守っています。
- ② まつげ…片方の目に100~200本ずつあり、外から目にゴミが入るのを防いでいます。
- ③ 毛様体…目の中のレンズ(水晶体)の厚さを調節する筋肉で、遠くの物も近くの物も、はっきりと見ることができます。



### <目を休めよう！>



物を近くで見ているときは、毛様体の筋肉に力を入れて縮こませて、水晶体を厚くしているため、目に負担がかかります。



つまり・・・

長い時間、ゲームやスマートフォン、パソコンの画面を見たり、目を近づけて本を読んだりすると、目の疲れや視力低下の原因になります。

疲れたら

目が疲れたなと感じたら、遠くの景色を見ましょう。毛様体がリラックスした状態になります。まずは、20秒間遠くを見るようにしましょう。

夜にブルーライトを浴びると、脳がまだ昼だと勘違いして、睡眠のリズムが乱れるおそれがあります。寝る1時間前からは浴びないようにしましょう。

## 千葉県でインフルエンザ注意報発令中です！

東深井中学校では、9月の後半から、インフルエンザでの欠席者も、コロナウイルスでの欠席者も少なく落ち着いていますが、流山市内の小学校では、感染者が多くまだまだ油断できない状態です。学校では、「うがい・手洗い・換気」の感染予防の呼びかけと共に、毎朝の健康観察を十分行っていきますので、ご家庭でも、健康状態の把握に努めるなど、今後ご協力をよろしくお願い致します。