

10月のほけんだより

令和4年10月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

10月に入り、朝晩はすっかり肌寒くなってきました。季節の変わり目のせいか、体調を崩す人が多くなっています。衣服での体温調整、十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけて、体調不良を予防しましょう。



10月10日は“目の愛護デー”

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目の血管が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をとってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



定期的に眼科に行きましょう

1学期の視力検査の際、度数のあっていないコンタクトレンズを使用している人がいました。ネットの普及により、検査をしなくても通信販売等で簡単にコンタクトレンズを購入することができるようになりましたが、度数や目のカーブがあていないレンズの使用、目に異常があるのに装着してしまっている等が原因で、失明につながる眼障害を引き起こす危険性があります。コンタクトレンズを使用している人は、3カ月に1度専門医に診てもらいましょう。定期検診を受けることによりコンタクトレンズによる眼障害を予防し、常に適切な度数のコンタクトレンズが使えます。

視力の悪化は学力の低下につながることもあります。黒板が見えにくくなったときには、早めに眼科を受診しましょう。

コンタクトレンズを買うときは必ず眼科を受診を！



保護者の方へお知らせ

学校でのけが等で病院を受診された際は、お早めにご報告ください！

学校の管理下で起きた傷病の医療費（保険診療に限る）の一部を補償する「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」に生徒全員が加入しています。総医療費 5,000 円（自己負担3割の場合、支払総額が 1,500 円）以上が対象になります。受診した日から2年経過すると申請ができなくなります。受診された際には、お早めに学校までご連絡ください。給付申請に必要な書類をお渡しします。

また、病院から申請書類を受け取った際にも、お早めに学校へ提出をお願いします。

2年生対象の“がん教育講座”を行います！

日本において、がんは死因の第1位でありながら、がんそのものの理解や、がん患者に対する正しい認識を高める教育が不十分であることが指摘されています。そこで、2学年を対象に11月に、国立がん研究センター東病院の細野亜古先生を講師にお招きし、がん教育講座を行います。この講座は、がんを身近な問題としてとらえ、がんの予防、早期発見の必要性などについて、関心をもつこと、また、がんに関する正しい知識を身に付けることを目的としています。ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、この講座を行うにあたり、ご質問やご心配なことがございましたら、担任または保健室までご連絡ください。（おおぐろ中 TEL：04-7178-6370）

健康豆知識 衣替えは大切な健康管理のひとつです！

衣替えは、いつ始まった？

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか？

- ① 石器時代
- ② 平安時代
- ③ 明治時代



答えは、②の平安時代。

衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。

ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。



10月の健康診断

10月18日（火）8：40～11：50 脊柱側彎症検診（2年生対象）
女子は上ジャージを忘れずに持参してください。

