



令和5年度  
10月号  
横芝中学校 保健室

10月13日は「サツマイモの日」です。サツマイモは別名「十三里」といいます。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（久里）より（四里）おいしい」ので、 $9+4=13$ とした…などの説があります。サツマイモには食物繊維やビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう！



本校でも、「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の両方が出ています。手洗い、換気、アルコール消毒等で予防していきましょう。

改めて、出席停止期間を記載します。

#### 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

発症した後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**

有症状 期間	発症日 0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
1日目	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	登校可能	
2日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	登校可能
⋮								
	☹️ →発熱等症状			😊 →症状が軽快				

#### インフルエンザの出席停止期間

発症後、5日を経過し、かつ、**解熱後2日を経過するまで**

有症状 期間	発症日 0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
1日目	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	登校可能	
2日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	登校可能
⋮								
	☹️ →発熱等症状			😊 →解熱				

疑問点等ありましたら、保健室まで連絡ください。また、横芝中学校のホームページから上記2つの治癒証明書がダウンロード出来るようになりました。印刷してご活用ください。以前のように、学校に取りに来ていただくことも可能です。

# 「〇〇の秋」ってなぜ言うの？

## 読書の秋

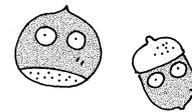
古来中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、明かりをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて始まったそうです。

## スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃から定着したようです。2020年に「体育の日」は「スポーツの日」へと改められました。

## 食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲が増す季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて身体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。



何をするにしても清々しい季節です。  
皆さんなら、「〇〇の秋」に何を入れますか？

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから

# 目を守る 10ヶ条

### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

