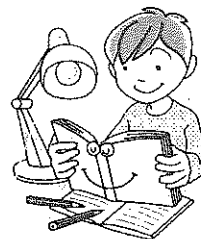


10月のほけんだより

10月号 R4.10.4

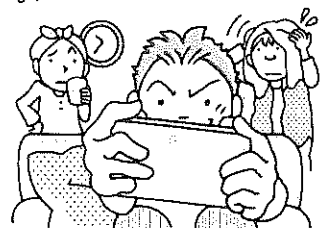
銚子西中 保健室

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいると信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- ☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

10月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
7日(金)	脊柱側彎症検査 (3Dスコリオ)	1年生	脊柱が曲がっていないか調べます。
14日(金)	心電図検査	1年生	心臓の鼓動を調べ、その乱れから、心臓のさまざまな病気を見つけます。

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。



【不織布マスクの勧め】

オミクロン株は感染力が強く、ごく小さな飛沫（エアロゾル）による感染のリスクがあります。

- ① 常時換気の徹底
- ② 身体的距離の確保
- ③ 不織布マスクの着用をお願いします。

★不織布マスクはすき間なく顔にフィットさせ、正しく使ってください。

※参考資料：感染拡大防止特設サイト
内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 (corona.go.jp)

<https://corona.go.jp/proposal/>

息をしやすいマスクは通気性が高く、ウイルスも通してしまいます。

