

ほけんだより 10月

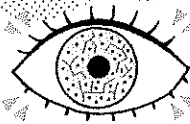
10月号 R6.10.1
銚子西中 保健室

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。

そろそろ皆さんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。



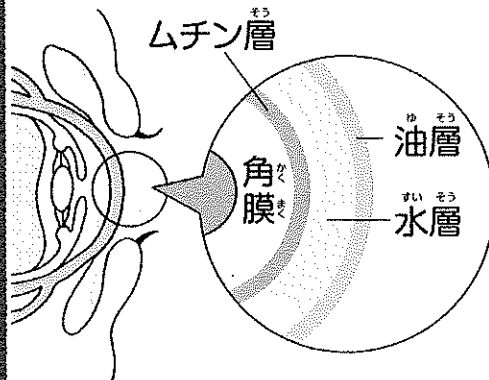
中学生にも
増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

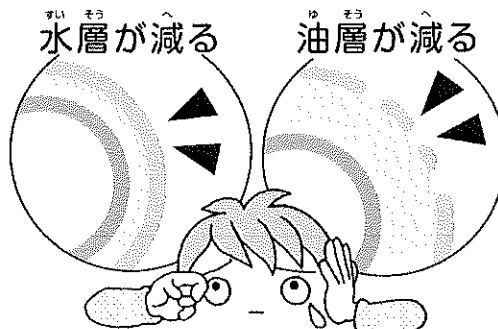
比べてみよう

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る

油層が減る



「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

10月の保健行事

日(曜)	項目	実施学年	内容
11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。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いをした? **丸をつけよう**

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った? **丸をつけよう**

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



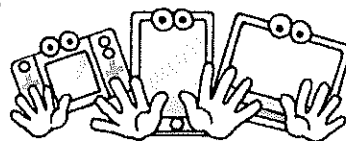
チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。
もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみよう。



アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずについついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

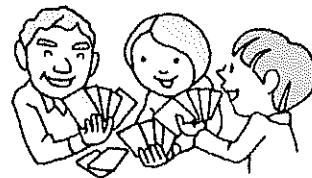
宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちのひとと楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイアル(全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間) ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話(24時間) ☎043-227-3900