

元気あい！



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和2年10月6日

朝晩の冷え込みを感じるようになりました。昼との温度差が大きくて、体調をくずしやすい時期です。衣服の調節を上手にして、秋を元気に過ごしましょう。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「味覚の秋」など…みなさんは、どんな秋を楽しみますか？



デイビッド・ゲッツ著（金の星社）

保健室から、「インフルエンザ感染爆発 見えざる敵＝ウイルスに挑む」という本の紹介をします。約100年前に^{パープルデス}紫死病（スペイン風邪）と呼ばれたインフルエンザパンデミックに挑んだ科学者たちのノンフィクションです。コロナ禍にある今、感染症について学べるとても興味深い内容です。この本は、新型コロナウイルス出現前の2005年に書かれたものですが、本を訳した西村秀一先生（国立病院機構仙台医療センターのウイルスセンター長）のあとがきが追記されて今年の7月に緊急復刊されました。

健康診断の結果はどうか？



耳鼻科・眼科・内科・歯科（3年のみ）の各検診が終了しました。その結果、医療機関で再検査や治療が必要な人にはお知らせをしました。特に異常がない人は、健康診断の結果の一覧として、11月末に健康票を発行します。

通知をもらった人は早めに受診をし、学校に報告をしてください。

10月15日は世界手洗いの日

「世界手洗いの日」は、国際衛生年の2008年、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関などにより制定されました。世界では、年間530万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えずに命を失っている現状があります。その原因の多くは肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気です。ですから、それらの子どもたちが、きれいな水で石けんを使い正しく手を洗えば、年間100万人の子どもの命が守れると言われています。



新型コロナウイルス感染症の予防のためにも「石けんでの手洗い」が、最も安価でかつ効果的な対策です。正しい手洗いについて、もう一度しっかり確認しましょう。

- ①20秒以上かけて、手の全ての表面を洗う。
- ②親指・指と指の間・指先は特に念入りに洗う。
- ③流水でよく流す。

る活動をしています。宇都宮市出身で2020年ミスインターナショナルく正しい手洗いの動画を紹介しています。<https://www.unicef.or.jp>

10月10日は目の愛護デーです



視力にはいろいろあるってホント！



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふつうに読めるかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたな—と思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



☆ コンタクトレンズ アレの手入れも忘れずに ☆

コンタクトレンズのケアはばっちり！という人も…。ケースのお手入れはできていますか？



きれいに見えても、実は細菌のすみかになっていることも。レンズを通して細菌が目に入ると、感染症にかかる場合もあります。レンズはもちろん、ケースも毎日洗いましょう。

① レンズの種類に合わせて、流水か専用の消毒液で洗う

POINT フタと本体のかみ合わせ部分も念入りに

② 水を切り、風通しがよく清潔な場所で自然乾燥させる

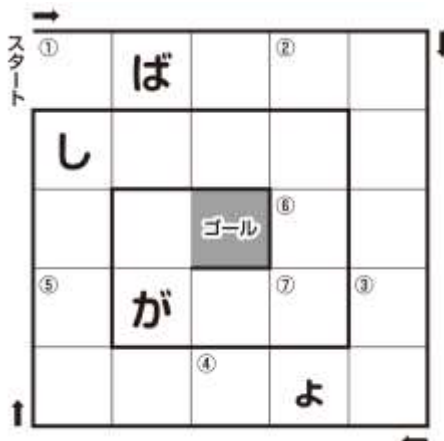
POINT 布などでふくと、雑菌がつく可能性が。乾くまで待とう

ソフトは1.5～3カ月、ハードは6カ月～1年に一度は新しいものに交換を！



目の健康

しりとりのクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！

クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○○○を見分ける桿体細胞と、明るさを感じる○○○○細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。

①: 涙膜 ②: 休息 ③: 高度管理 ④: 細菌 ⑤: 角膜 ⑥: 虹彩 ⑦: 視細胞