

# ほけんだより10月号

前期末テストや体験実習、事前面接、お疲れ様でした。夏休み以降、緊張する場面が多くありましたね。何かをやり遂げた達成感を感じたり、新たな目標が見つかったり、緊張を乗り越えた経験は必ずみなさんの方になっていきますよ。一方で、頑張った分、心とからだに疲れがたまっていますか？もう少して秋休みですね。少しほっとできる期間を過ごしてください。



後期もみなさんの活躍を楽しみにしています。

また、暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節になりましたが、朝夕と日中の気温差もあり体調を崩しやすくなる時季でもあります。睡眠、食事、休養をしっかりと、体調管理していきましょう。



## 10月の保健行事

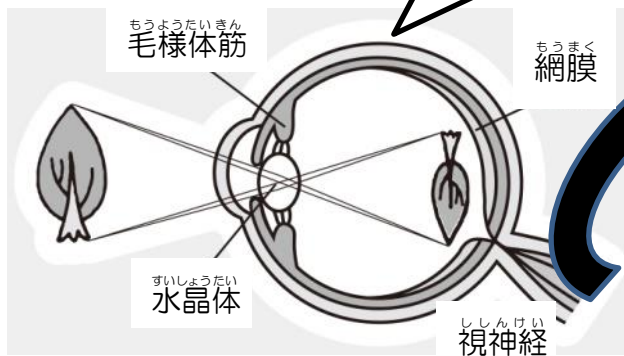
10日(木) 修学旅行前検診(2年 修学旅行参加者)

## 10月10日は目の愛護デー

目は起きている間、ずっと働き続けています。そんな働き者の目とスマートフォンについて知り、自分の目を大切にしましょう。

### ものが見えるしくみ

網膜では見ているものがさかさまにうつっています



物からの光が、水晶体を通過して、網膜に届く

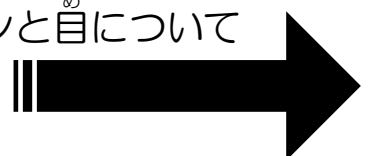
→網膜の情報(色や明暗)は視神経を通過して、脳へ

脳は「こんな形」「こんな色」と感じ取ります。

これが「見える」というしくみです。

スマートフォンと目について

裏面に続く



## ●スマートフォンと目の筋肉

ピントを合わせるために、水晶体は薄くなったり厚くなったりします。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。

図のように、近くを見ようとする程、緊張は大きく、手元で見るスマートフォンなどは、疲れがとて大きいのです。



## ●スマートフォンと網膜



目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのは紫色。その次に強いのがブルーライトです。スマートフォンの画面をずっと見続けていると、目は強いエネルギーのブルーライトを浴び続けることとなります。そのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまう心配があるそうです。

スマートフォンの使用時間は短めにするように心がけましょう。

## 10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわだ立てるのはなぜ?

A あわ立ると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

インフルエンザについて、沖縄県や九州地方を中心に、10都県で流行入りの目安を超えたと厚生労働省からの発表がありました。(2019年9月27日)

例年12月頃から流行するインフルエンザですが、今年は地域によっては2か月ほど早く流行しています。

インフルエンザだけでなく、いろいろな病気を予防するために、

こまめな手洗いをしましょう。