

保健だより 10月

高岡市立中田中学校

2023・10・1

「たそがれ」とは、夕方のこと。薄暗く、すれ違う人の顔も見分けにくいので「誰そ彼は（あれは誰？）」と言ったのが語源です。

「たそがれ」は、自動車や自転車から歩行者が見えにくく、交通事故の起こりやすい時間帯です。しっかりと安全を確認する、相手から見える工夫をするなどして事故を防ぐよう心がけましょう。



10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしていますか？



《 視力が0.9以下の人の割合 》 ()は高岡市平均

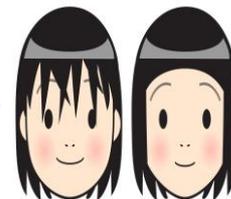
	男子	女子
1年	43.5% (62.5%)	70.6% (64.4%)
2年	68.4% (60.8%)	69.2% (70.3%)
3年	66.7% (64.9%)	68.4% (70.3%)

★視力が0.9以下の割合をみると、1年男子をのぞいて、男女とも半数以上となっています。特に1年女子、2年男子、3年男子は、市平均を超えています。

★女子に低視力者が多いのは前髪も原因の一つです。

★前髪が目にかかることで、目は無意識に髪に焦点をあてようと緊張し目の筋肉を疲れさせてしまいます！

ずーっと目の前の物を見続けている状態！目が疲れます。



視力低下は、疲れ目のサイン！

・目の水晶体（レンズ）の周りにはピントをあわせるための筋肉があります。ものを見るときは、この筋肉を縮めたりゆるめたりしながら水晶体の厚みを変化させてピントをあわせませす。パソコンやゲーム、勉強等で近くを見続けていると、筋肉をギュッと縮ませた状態です。この状態が続くと「こり」が生じます。この「こり」が長時間続き回復できなくなると視力低下につながります。



★ 視力低下を防ぐには、『20-20-20ルール』

- ◎ 20分ごとに20秒間20フィート（約6m）離れたものを見て目を休ませる。
- ◎ 近くを見る作業を減らし、正しい姿勢を心がける。
- ◎ 自分の視力にあったメガネ等を使用し進行を防ぐ。

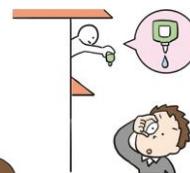
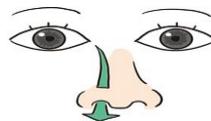
→ 見えにくいからといって目を細めて見ていると、目に圧力がかかり、視力低下が進行することがあります。



クイズ！目に関することわざ…全部わかる？

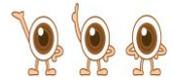
下の①～⑤の () にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～E（裏面）から選んでください。

- ① 目は () ほどにものを言う
- ② () の目にも涙
- ③ () から目薬
- ④ 目から () にぬける
- ⑤ 目の上の ()



目に関係したことわざの意味を考えてみよう！

- A どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面をみせることもある。
- B 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること。
- C いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりで邪魔なもののこと。
- D 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができる。
- E 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと。



《答え》①…口・D ②…鬼・A ③…二階・B ④…鼻・E ⑤…たんこぶ・C

インフルエンザの流行期に入りました。

- ・ 9月中頃から市内でもインフルエンザにかかる人が出てきました。
- ・ 現在、流行しているのはA型で急な発熱等もあり、自分では新型コロナウイルスと判別がつきにくいようです。
- ・ 新型コロナウイルス感染症が流行した2020年以降、インフルエンザの流行がなく免疫が低下していることも原因だといわれています。そのため感染が拡がりやすくなっています。



インフル？
コロナ？

予防法は、インフルエンザも新型コロナウイルスも同じです！

「手洗い」（食事の前、目や鼻を触る際にも手洗い）⇒ ウイルスは目や鼻の粘膜からも侵入します！

「換気」「症状のある人はマスクを着用」「休養をとり免疫力を上げる」

* アルコール消毒も有効ですが、手洗いが基本！

校内の感染が拡がらないよう
出席停止期間を守りましょう。

出席停止期間に注意しましょう。

	出席停止期間	登校に際して
インフルエンザ	★ 発症した後5日を経過し、かつ、 解熱した後2日を経過するまで	★ 治癒報告書を提出 (学校のホームページに掲載)
新型コロナ ウイルス感染症	★ 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 ★ 無症状の場合は、検査した日から5日を経過するまで	★ 治癒報告書は不要 医師に出席停止期間を確認し、学校へご連絡をお願いします。

* 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

< 1年生の保護者の方へ >

たかおかキッズ健診（採血）について

日時：10月19日（木） 13:30～

* 検査当日に採血できなかった場合や欠席した場合は、保護者の方と学校医の医療機関（なるせクリニック）を受診し採血することができます。

色覚検査について

希望者を対象に色覚検査を行います。検査結果は、検査を受けた生徒全員にお知らせします。色覚異常は、I型～III型に分類され、特定の色が判別しにくい、または全く分からないなど見え方に違いがあります。異常が疑われる場合は、眼科を受診し正しい診断を受け自分の特性を知っておくことが大切です。