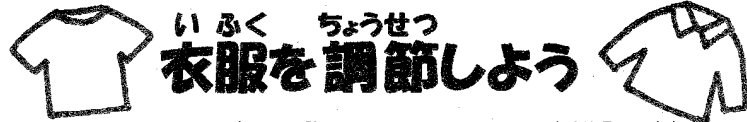


ほけんだより 10月

平成27年10月20日
山田小学校 保健室



朝晩とても涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。このような季節の
変わり目は、気温の変化などから体の調子をくずしやすい時です。睡眠や栄
養を十分にとり、手洗いうがいを忘れずに、実りの多い秋を過ごしましょう。



昼間はまだ、体を動かすと暑い日もありますが、朝夕は涼しいのでおなか
が冷えたり、のどが痛くなったりする人が増えています。雨の日には、肌寒
と感じることもあるかもしれません。

暑さ寒さを自分で調節できるように、着るものを工夫しましょう。半そで
のシャツや、薄手の長そでなどをうまく組み合わせることをおすすめします。
元気な時はなるべく薄着で過ごし、じょうぶな体をつくりましょう。

保護者の方へ

- 9月の感染症情報 流行性耳下腺炎9名 マイコプラズマ感染症10名

10月に入り本校の感染症は落ち着いてきていますが、市内では、流行性耳下腺炎、
マイコプラズマ感染症の他に、感染性胃腸炎、溶連菌感染症も流行しています。調布市
では9月にインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

- 新型ノロウイルスに御注意ください

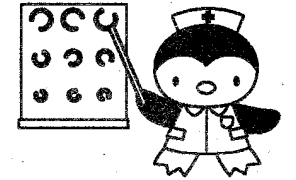
国立感染症研究所等の調査では新型ノロウイルスが発見されており、今秋以降大きな
流行になる可能性があるとのことです。(「新規遺伝子型ノロウイルス GII.P17-GII.17 の流行」

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/norovirus-m/norovirus-iasrs/5903-pr4273.html>)

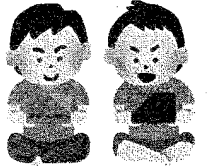

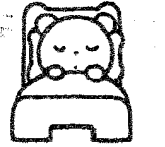
本校では現在のところ罹患報告はありませんが、嘔吐による早退や吐き気の訴えも見
られ、手洗いうがいの指導を行っています。御家庭でも手洗いうがいの励行をお願いい
たします。朝、体調が悪い場合は無理して登校することのないようお願いいたします。

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう



けんこう ◎×クイズ

- ゲーム、パソコン、携帯、スマートフォンなどの画面を
見ている時、目はつかれない。
- 近くのものを見ている時は、目の中の筋肉が緊張している。
- 目を休ませるためには、目の体操や休憩をするだけでなく、
毎日じょうぶな睡眠をとることも大切だ。

クイズのこたえ

- × ゲームやパソコンなどの画面は、たくさんの小さな点が集まって、
文字や画像を作っています。携帯やスマートフォンも同じです。この小
さな点は、1秒間に何十回もの早さで点滅(ついたり消えたり)して
います。画面を見ていると、この点滅の刺激を受け続けるので、目が
つかれます。また、まばたきが少なくなって目が乾きます。
- 近くを見る時は、目の中の「毛様体筋」という筋肉が緊張します。
長い間 近くのものを見ていると、この筋肉の緊張が続くので、目は
つかれます。ゲームやパソコンだけでなく、本やノートを見ている時も、
1時間に1回は目をはなして10分くらい休ませることが大切です。
- 目を休ませるには、目を閉じることが一番簡単で効果的な方法です。
目を開けている時は、目の筋肉だけでなく、脳も刺激を受けて働き続け
ています。まぶたを閉じると、目の筋肉も自然とリラックスし、脳も休
まるので、毎日じょうぶな睡眠をとることはとても大切です。