



平成 30 年 10 月 12 日 (金)
厚木市立森の里中学校
校 長 平井 真澄
養護給油 H・O

NO.6

風が涼しく、過ごしやすい季節となりました。季節の変わり目であるこの季節は、朝晩と日中の温度差が激しく、体調を崩しやすいです。校内の様子を見てみると、鼻・喉の風邪を引いている人や腹痛・吐き気・下痢などの症状を訴える人が多くいます。文化発表会を目前に控えている今。万全の体調で本番に臨めるよう、自己管理をしっかりしましょう。

合唱練習の頑張りすぎで、喉が痛い人はいませんか？

合唱コンクールを目前に控え、どのクラスも練習を重ねるたびに上手になっているのを感じます。本番、みなさんの歌声がホールいっぱいに響くことを楽しみにしています。この合唱練習期間中、保健室ではよく「歌いすぎて喉が痛い」ということをよく耳にします。喉が痛くなってしまったとき、ひどくならないようにするにはどうしたらいいか、いくつかの対処法を紹介しします。参考にしてください。

うがい

1 回につき 3~5 回の
がらがら
うがい。
1 時間に
1 回程度。



マスクをする

のどは乾燥状態が続くと
痛めやすくなります。
マスクをすると喉が
保湿されます。

水分補給

水分補給ものを潤すために効果的。
こまめに補給
しましょう。



色覚検査について

以前、小4対象に実施していましたが、平成 15 年度から健康診断の必須項目でなくなり、現在は希望者に対して個別に実施するものとなっています。

先天色覚異常は男子の約 5% (20 人に 1 人)、女子の約 0.2% (500 人に 1 人) の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど支障はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要になることもあります。

本人に自覚がない場合も多く、検査を受けるまで、保護者の方もそのことに気づいていない場合が少なくありません。色覚検査は、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくために行う検査です。

色覚検査(簡易式)を希望される場合は、その旨を「静慮」に保護者の方がご記入ください。個別に検査を実施し、結果をお知らせいたします。なお、学校で行う検査はスクリーニング(疑いや異常に気付く機会)であり、色覚異常の診断については、眼科専門医でないと行えないことにご留意ください。

目の愛護デー

10月10日は、10を縦にすると1が眉毛、0が目玉に見えることから、目の愛護デーと呼ばれています。普段、目に優しい生活ができていますか？自分の生活を振り返ってみましょう。



10秒間目を開けてもらえない人は、「ドライアイ」かもしれません！

ドライアイってなに？

黒目のところをよく見ると、透明なゼリーのようなものが見えます。これを「角膜」といいます。この角膜の表面を涙が覆い、その涙が栄養や酸素を補給したり、角膜に空気が直接あたることを防いだりしています。その涙の量が少ない状態を「ドライアイ」といいます。

ドライアイになると、なぜいけないの？

- ・角膜に酸素と栄養が十分に送られない。
- ・目の表面が乾いて傷つきやすくなる。

その結果

- 目が疲れやすくなる。
- 疲れがとれにくくなる。
- 視力が低下する。
- 感染症にかかりやすくなる。

ドライアイを防ぐには？

何かに熱中していると自然と「まばたき」が減ってしまいます。「まばたき」は普段、1分間に約20回行っています。しかし、ゲームやスマホに熱中している時にはその回数が約3～5回に減ってしまうようです。まばたきが減ってしまうことがドライアイの原因となります。パソコンやゲーム、スマートフォンを使うときには、こまめに画面から目を離して休憩をしましょう。休憩するときには、目の体操をするのも効果的です。体操のしかたは保健室前に掲示しておきますのでぜひ見てください。



学校保健委員会のお知らせ

日時：11月30日（金）

時間：放課後

場所：会議室

講師：森の里歯科 水野洋一先生

参加者：生徒会本部・保健委員・教職員・PTA本部・参加希望保護者

学校保健委員会は学校や家庭、地域の方々が共に健康について考える機会です。ぜひご参加ください。

見ることは楽しい

目は脳の出張器官とも言われます。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。

そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりだと、つまらなくはないですか？脳に届く画像はひらべたくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳も楽しませてあげたいですね。

