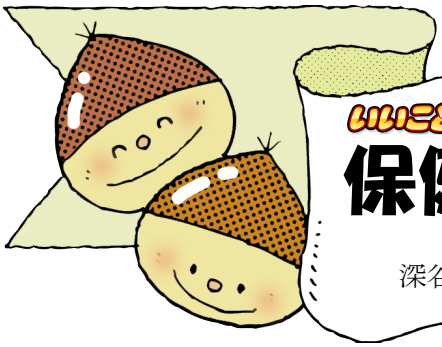


いいことたくさん 川本中!!

保健だより

=未来の健康を自分で培う=
「全員が『同じ気持ち』で意欲的に行動する」
①むし歯治療率 100%　②フッ素全員実施
③時場礼　④ケガの予防と処置

深谷市立川本中学校　保健室　　平成２８年９月２８日(水)　Ｎｏ．６

（体育祭より）

暑さも一段落し、涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですので、体調管理をしっかりとしましょう。特にこれから感染症が流行しやすい時期となります。手洗い・うがい、マスクの着用を心がけてください。また、最近つめの長い人が多く見られます。つめには汚れがたまりやすく、その手でものを食べることによって病気にかかりやすくなります。そして、ケガにも繋がりますので、必ず切っておいてください。今後検査等を行う予定です。

Let's Sports!

ＴＶ・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう！
運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ！

はしか（麻疹）に注意してください！

関西地方で「はしか」が流行しましたが、埼玉県でも発生しています。「はしか」はとても感染力が強く、症状も重いです。予防方法は、予防接種しかありませんので、万が一受けていない人は予防接種を受けてください。一人でも発生すると、学校として大会等への参加が出来なくなることもありますので、くれぐれも注意してください。

病原体　麻しんウイルス　潜伏期間　主に８～１２日　感染経路　空気感染、飛沫感染

症状　眼が充血し、涙やめやにが多くなる、くしゃみ、鼻水などの症状と発熱がみられ、口内にコプリック斑という特徴的な白い斑点が見られる。熱がいったん下がりかけ、再び高熱が出てきたときに赤い発しんが出始める。発しんは耳の後ろから顔面にかけて出始め、身体全体に広がる。

１０月１０日は目の愛護デー♪

みなさん、目にやさしい生活を心がけていますか？目は毎日使う身体の大切な部位の一つです。視力の良い人は維持できるよう、視力の悪い人はさらに低下しないよう、日常生活の中で気をつけましょう。コンタクトレンズの使用者も増えてきていますので、使用方法等をしっかりと守り、メガネは毎日持ってきておきましょう。

目のなぞなぞ

普段、みんなが無意識にしている○○○○ってなあんだ？

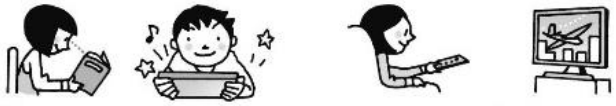
・人間は約３秒に１回しているよ
・ほとんどの魚はしないよ

正解は「まばたき」。まばたきは目に涙を届けて乾燥から目を守ったり、栄養を補給したりします。ただ、テレビやゲームなどに集中すると回数は減ってしまい、目が乾くドライアイなどの病気になることもあります。

ちなみに水の中にいる魚は目が乾かないので、多くの種類がまぶたを持っていません。

目が疲れにくい 距離・姿勢

●本やノート
●携帯やゲームの画面
●テレビの画面



約30cm　　2ｍ以上

目の疲れを回復する 睡眠

目と脳の両方を使って「見て」います。 → 目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

「僕の後ろを歩かないでくれ。僕は導かないかもしれない。
僕の前を歩かないでくれ。僕はついていかないかもしれない。
ただ僕と一緒に歩いて、友達でいてほしい。」

（カミュ：フランスの小説家）

最近ラインやネットトラブルが色んな所で話題となっています。友達とのコミュニケーション方法が器機を通じて行うことがメインになっています。しかし、人の本当の気持ちや感情は、画面上では分かりにくいものです。

今月は目の愛護デーもありますので、目と目を合わせて友達と話す機会を増やしてみませんか。スマホやパソコン上では見えないものが見えるはずです。

（せせらぎ調査体験より）