

いいことたくさん 川本中!!

保健だより

～自分の健康は自分で守ろう～
 「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」
 ①むし歯治療率 98% ②フッ素全員実施 ③時場礼

深谷市立川本中学校 保健室 平成27年9月24日(木)



(体育祭救護係)

夏休み明けから天候が安定せず、あつという間に涼しい日が続くようになりました。みなさん体調管理が難しいようで、体調を崩している人も多くみられます。都内ではすでにインフルエンザが流行し、学級閉鎖が起きています。今年度は流行が早そうですので、今から予防をしっかりと行ってください。新人戦、テスト、文化祭と大きな行事が続きますので、どれもしっかりと取り組める健康な身体づくりをしましょう。

◎ かぜとインフルエンザ、ちがいをしろう!

	かぜ	インフルエンザ
しょうじょう 症状	のどのいたみ、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せきなど	悪寒、頭痛、筋肉痛など、全身
ねつ 熱	37～38℃くらい	38℃以上の高熱
すす かの 進み方	ゆっくり	急激
なお 治るまで	一定ではない	7～10日くらい

インフルエンザはうつる力が強いので、かかった人は登校してはいけません(症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから2日間が経つまで:2012年4月より)。症状をくらべてみて、インフルエンザではないかと思ったら、必ずお医者さんにみてもらいましょう。

インフルエンザ(病氣)予防にはマスクの着用です!!

インフルエンザを予防するには、①**予防接種**(かかりつけの医療機関にお問い合わせください。予約が必要な場合があります。)、②**こまめに、ていねいな手洗い・うがい**、そして③**マスクの着用**です。咳が出ている人はもちろんのこと、予防のためにもマスクを着用してください。マスクを着用すると、のどの保湿にもなります。



10月10日は目の愛護デー～視力検査の再検査にもご協力をお願いします～



最近では、スマホ・ゲーム・パソコン等の機器が普及してきたため、目の負担が増えてきており、視力が落ちている人が多く見られます。長時間テレビを見ない、ゲームやケータイを使わない等、目にも休養を与える時間を設けてください。特に寝る前に機器を使用することは、脳を休めることができず悪影響を与え、睡眠を妨げます。時間、ルール、そしてマナーを守って使用してください。4月の検査でお知らせの紙が届いている人は早めに眼科に受診して指示を受けてください。

コンタクトレンズは絶対に必要？

昨年度、本校でもコンタクトレンズに関する調査を行い、部活動(運動部)の関係で使用している人が、学年が上がるにつれて多くいることがわかりました。しかし、絶対にコンタクトレンズにしなければならないということではありません。眼科医の先生が適切に判断してくださっていますので、その指示に従ってください。部活動等で「自分が」不自由さを感じた場合には、まず家の人に相談し、その後家の人と一緒に眼科に受診してください。コンタクトレンズも使用方法を間違えると、大変な病気や大きなけがに繋がりますので、使用方法にはくれぐれも注意してください。また、コンタクトレンズ使用者も毎日メガネを持ってきておきましょう。

目の見えるしくみって？

こうさい

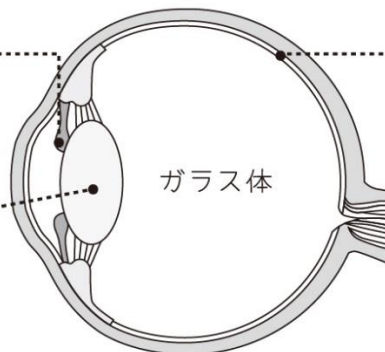
虹彩

伸びたり縮んだりして、外からの光(景色)の量を調整します。

すいしょうたい

水晶体

入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。



もうまく

網膜

カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。



上手いかないのは、「誰のせいでもない」と考えるのがいい

◆「他人のせいにする」癖をやめる

平常心を保っていくことができる人は、上手いかないことを「人のせい」にはしません。「他人が悪いから」でもなく、「自分が悪いから」でもないと考えます。

「人のせいにする」のではなく、もっと現実的に「上手いかないのは、どこに問題があるのか」ということを考えます。

(引用：植西聰(著)「平常心のコツ」自由国民社より)

良いことも悪いことも、何でも自分を育てる「糧」になります。

1.2年生はこれから新人戦となりますので、今自分にできることを精一杯行ってほしいと思います。3年生も含めて、頑張れ川中生！

