

保健だより

令和5年10月
佐倉市立佐倉中学校

どんな 秋？

今年の夏は、最高気温が30℃を超える真夏日の日数が、各地で過去最多を更新したそうです。9月中、朝晩は段々と過ごしやすくなりましたが、日中は本当に暑い日が続きましたね。

10月は、何をするにも快適な季節です。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」。夏の暑さで疲れた体を、上手にリフレッシュしていきたいですね。



9月の保健室

通院したけが
6人（昨年度8人）

9月は体調を崩す人が非常に多い月でした。中旬以降インフルエンザが猛威を振るいました。

来室状況（8/30～9/26）

学年	病気	けが
1	48	20
2	54	12
3	48	23
計	150	55
昨年度	63	48

体育祭の後、インフルエンザやかぜなど、感染症にかかる人が多く出てしまいました。今後は、寒い冬でなくても今回のような感染症の流行が起こってしまうのかもしれない。日頃から、せっけんによる手洗いと、教室の換気は心掛けるようにしましょう。

保健室を利用するときは、担任の先生または教科の先生、または学年の先生に、なぜ利用したいのかを話し、必ず許可をもらってから来てください。「先生がいなかったから友達に頼んだ」はダメです。これは佐倉中学校のルールですので、しっかり守ってください。



上記「9月の保健室」でお伝えしました通り、9月中旬以降、インフルエンザやかぜなどで体調を崩し、欠席する生徒が非常に多くなりました。発熱等で早退が必要と判断した場合には、ご家庭に連絡をさせていただきますが、どのご家庭も早急にご対応いただきありがとうございます。もし連絡先に変更があった場合は、担任までお伝えくださいますようお願いいたします。

また、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症にり患した場合、お子様が治癒して登校する際には「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症における療養報告書」が必要になります。療養報告書は、り患の連絡をいただいてから学校よりお渡しいたしますが、同じものを佐倉中学校のホームページからもダウンロードできますので、そちらもご活用ください。

10代でも 老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る**「スマホ老眼」**になる人が増えています。

スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

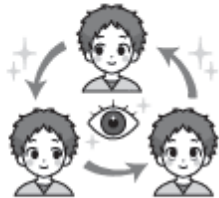
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほくしましょう。



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



10月15日は
世界
手洗いの日

世界では530人の子どもたちが5才の誕生日を迎えることなく命を失っており、その原因の多くは、肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気だそうです。せっけんを使って正しく手を洗えば、下痢や肺炎を防ぎ、年間100万人もの子どもたちの命が守れると言われています。

蛇口をひねればすぐにきれいな水が出てくるといふ、私たちの衛生的な環境に感謝しながら、毎日せっけんを使った手洗いをを行い、感染症の予防をしましょう。