



10月に入り、朝晩の気温が 20℃を下回り、肌寒さを感じる季節になってきました。
 日中に吹く風は心地よく、キンモクセイの香りや木々の落ち葉を運んでくれますね。
 さて、最近の保健室はというと、「朝から、喉、めっちゃ痛いです」「咳が止まらなくて・・・」「昨日の夜、熱があつて」と、来室してくる生徒が多数。しかし、『マスクは？』『朝の熱は？』→「・・・」。今年は、早くからインフルエンザが流行し始め、コロナもゼロではありません。鞆の中にマスクを入れておいたり、体調が気になるときは熱を測ってみるなど、自分も周りも、気かけられる人になれるといいですね！！

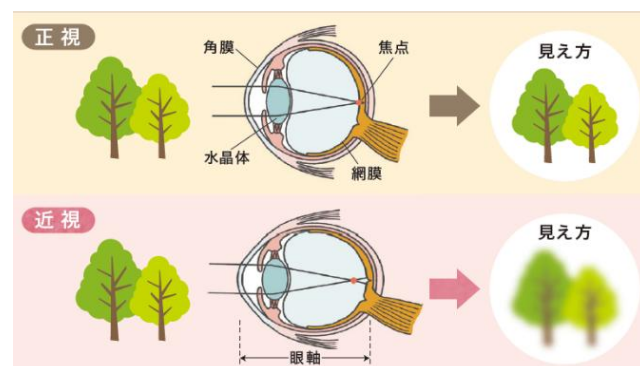
近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近、多いのではないのでしょうか。
 裸眼視力1.0未満の割合は、高校生で約70%、中学生で約60%とされています。

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。
 本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます(正視)。しかし、近視の人は、眼球がだ円形に伸びてしまっているため網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年、近視の人が増えているのは、環境(生活スタイル)による影響が大きいと言われています。
 スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命、目の筋肉を使っていると、成長途中の目は、眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

- ☑画面と目の距離は30cm をキープ
- ☑30分に 1 回は目を休ませる
- ☑1日1～2時間程度は屋外活動の時間を作る



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



洗い残しやすい箇所に注意する



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



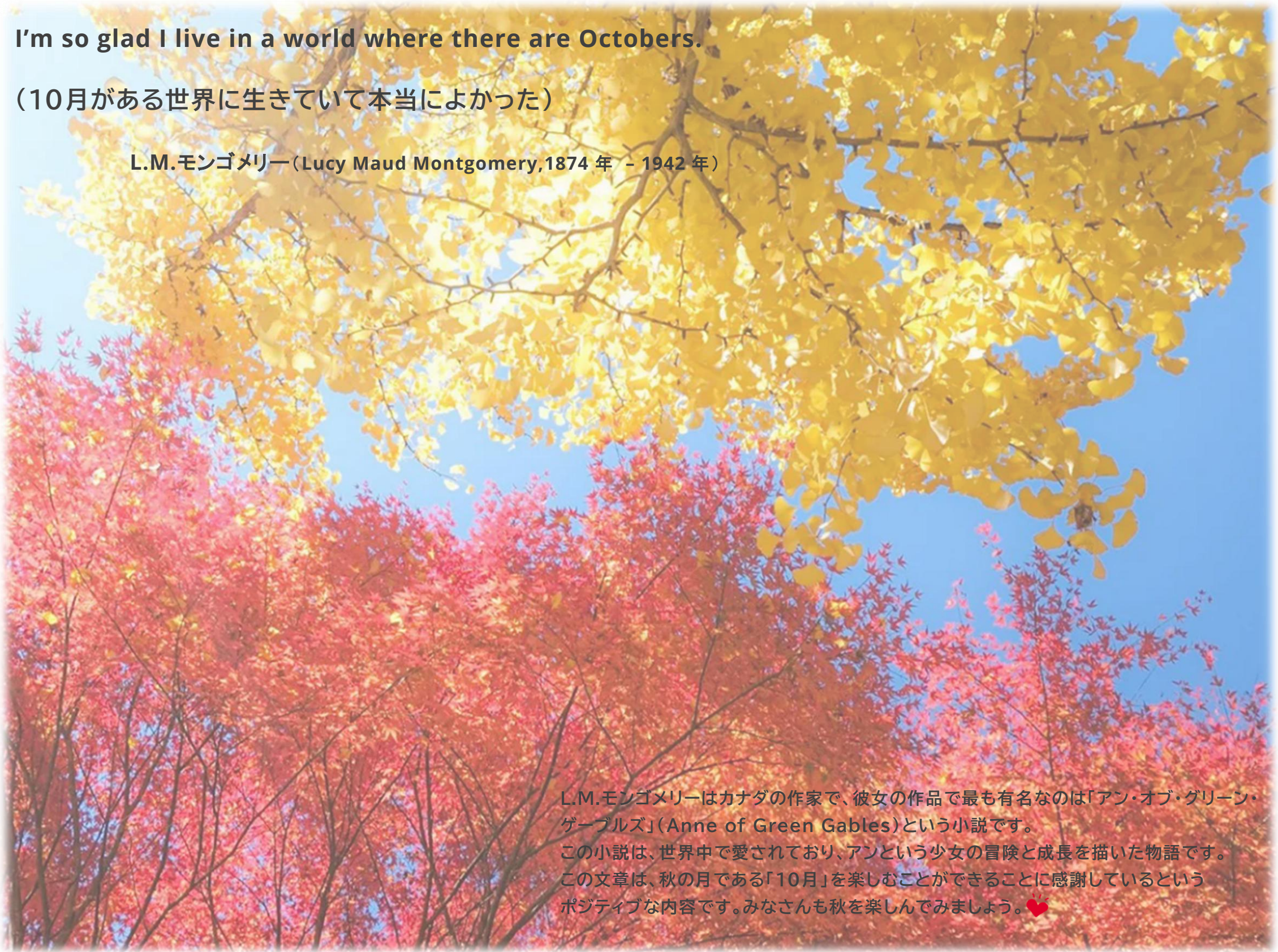
親指や手首は反対側の手で握ってねじる



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!



I'm so glad I live in a world where there are Octobers.

(10月がある世界に生きていて本当によかった)

L.M.モンゴメリー(Lucy Maud Montgomery, 1874 年 - 1942 年)

L.M.モンゴメリーはカナダの作家で、彼女の作品で最も有名なのは「アン・オブ・グリーン・ゲーブルズ」(Anne of Green Gables)という小説です。

この小説は、世界中で愛されており、アンという少女の冒険と成長を描いた物語です。

この文章は、秋の月である「10月」を楽しむことができることに感謝しているという

ポジティブな内容です。みなさんも秋を楽しみましょう。❤️