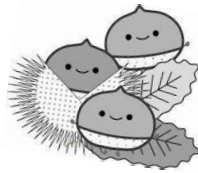


ほけんだより



鎌田中学校
保健室 No.9
2017.10.4

\\ 実りの季節がやってきました!! //

最近^{さいきん}は、日ごと^ひに秋らしくなり、みなさんの衣替え^{あき}を済ました制服^{ころもが}姿^すからも季節^{せいふくすがた}の移り変わりを感^{きせつ}じます。過^うごしやすい時期^かではありますが、朝晩^{あさばん}は思いの外^{おも}冷え込む^{ほかひ}ことがあるので体^こ調^{たいちよう}を崩^{くず}す人が増^ふえてきました。気温^{きおん}や体^{たいちよう}調^あに合わせた衣服^{いふく}の調節^{ちようせつ}をして、元^{げんき}気に過^すごせるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目^めの健康^{けんこう}や大切^{たいせつ}さについて考^{かんが}えよう!

みなさんは、見^みたり、聞^きいたり、触^{さわ}ったり、においをかいたり、味^{あじ}わったりしながら情^{じようほう}報^えを得^{せいかつ}て生活^{せいかつ}しています。それを「五^ご感^{かん}」というのですが、なかでも、「見^みる」こと^{こと}で取^とり入^いれる情^{じようほう}報^えは、全^{ぜん}体^{たい}の80%~90%と言^いわれています。毎^{まい}日^{にち}重^{じゆうじゆう}要^{よう}な働^{はたら}きをしてくれている目^め。最^{さい}近^{きん}、スマホやテレビの見^み過^めぎで目^めが疲^{つか}れていませんか?目^めの健康^{けんこう}を守る^{まも}るため^{ため}、視^し力^{りき}低^{てい}下^げや目^めの病^{びやう}気^きを防^ふぐため^{ため}、一^{いち}度^ど意^い識^しして目^めを休^{やす}ませるようにしましょう。また、コンタクトレンズ^{ちやくよう}を着^ひ用^{よう}している人は、いっつも清^{せい}潔^{けつ}を心^{こころ}がけて、コンタクトレンズ^{しやう}を使用^{しよう}しましょう。

色覚検査を希望する人は

お知らせください

人^{ひと}には個^こ人^{じん}差^さがあり、色^{いろ}の見^みえ方も

必^{かなら}ずしも同^{おな}じではありませ

ん。
以^い前^{ぜん}は、健^{けん}康^{こう}診^{しん}断^{だん}の項^{こう}目^{もく}にあり小^{しょう}学^{がく}4年^{ねん}生^{せい}と中^{ちゆう}学^{がく}3年^{ねん}生^{せい}に実^{ねん}施^{せい}していた色^{しき}覚^{かく}検^{けん}査^さですが、平^{へい}成^{せい}15年^{ねん}以^い降^{こう}は項^{こう}目^{もく}から外^{はず}れ、現^{げん}在^{ざい}は希^き望^{ぼう}者^{しゃ}のみに実^{じっ}施^しすることになりました。希^き望^{ぼう}する人^{ひと}は、担^{たん}任^{にん}ま^たは保^ほ健^{けん}室^{しつ}ま^でご連^{れん}絡^{らく}ください。また、気^きになることがありま^{たら}ご相^{そう}談^{だん}ください。



10月15日はなんの日か知っていますか?



★ヒント1★日本^{にほん}では誰^{だれ}もが簡^{かん}単^{たん}にできること

★ヒント2★世界^{せかい}には、これ^こができなくて命^{いのち}をなくす子^こどもが

ユニセフの「世界^{せかい}子^こ童^{ども}白^{はく}書^{しょ}2016」によると『2015年^{ねん}、5歳^{さい}の誕^{たん}生^{じゆう}日^びを迎^{むか}えられず命^{いのち}を終^おえた子^こどもたちは、世^せ界^{かい}中^{ちゆう}で年^{ねん}間^{かん}約^{やく}590万^{まん}人^{にん}。そし^{ても}し、せ^つけん^{けん}を使^{つか}って正^{ただ}しく手^てを洗^{あら}うことができた^ら、年^{ねん}間^{かん}約^{やく}100万^{まん}人^{にん}も子^こども^の命^{いのち}が守^{まも}られる』そうです。

自^じ分^{ぶん}の体^{からだ}を病^{びやう}気^きから守^{まも}る最^{さい}もシ^しン^{しん}プ^ぷルな方^{ほう}法^{ぽう}のひ^{ひと}つが、せ^つけん^{けん}を使^{つか}った手^て洗^{あら}いです。正^{ただ}しい手^て洗^{あら}いを広^{ひろ}めるため、2008年^{ねん}にユ^ゆニ^にセ^せフは毎^{まい}年^{ねん}10月^{がつ}15日^{にち}を「世^せ界^{かい}手^て洗^{あら}いの日^ひ」と定^{さだ}めました。
(※ユ^ゆニ^にセ^せフ…世^せ界^{かい}中^{ちゆう}の子^こども^の命^{いのち}と健^{けん}康^{こう}を^{まも}るため^{ため}に活^{かつ}動^{どう}する国^{こく}連^{れん}機^き関^{かん}です)



修学旅行*社会見学 ~乗り物酔いをしないために~

楽^{らく}しみな行^{ぎやう}事^じを目^めの前^{まへ}にして、バ^ばスや電^{でん}車^{しゃ}での乗^{のり}り物^{ぶつ}酔^{すい}いを心^{こころ}配^{はい}している人^{ひと}も多^{おほ}いと思^{おも}います。しっ^しかり睡^{すい}眠^{めん}と朝^{あさ}食^{しょく}をとって、空^{くう}腹^{ぼく}を避^さけるだけで、乗^{のり}り物^{ぶつ}酔^{すい}いはか^かなり軽^{けい}減^{げん}されま^す。また、不^ふ安^{あん}な気^き持^{もち}ちは精^{せい}神^{しん}を不^ふ安^{あん}定^{てい}にさ^させ、酔^{すい}いや^やすい状^{じやう}態^{たい}をつく^つってしま^いが^ちです。車^{くるま}内^{うち}では、友^{とも}だ^ちと楽^{らく}しく過^{くわ}ごすこと^{こと}で不^ふ安^{あん}な気^き持^{もち}ちを吹^ふき飛^とばしま^すしょう!

