

# ほけんだより11月

11月21日  
三原中学校  
保健室  
No. 9

肌寒い季節になってきましたね。

夜寒が身にしみる頃となりました。

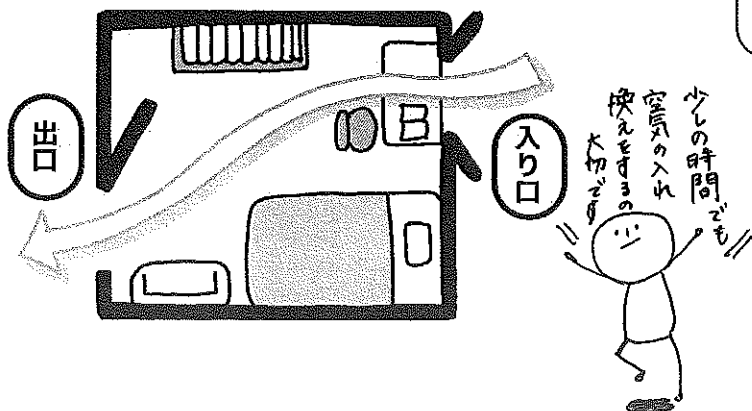
11月1日から衣替えになり、ブレザーを着るようになりましたね。これから段々と寒くなって、乾燥もしてきます。季節の変わり目は、急な温度変化に身体がついていかず、気をつけていても体調を崩しやすい時期です。食事や睡眠時間等の生活リズムを見直して、風邪に負けない身体をつくっていきましょう！もちろん、季節の変わり目にバランスを崩しやすいのは身体だけではなく、心も疲れやすい時期です。お風呂に入って一息、好きな音楽を聴いて一息... ああ、とごもリラックステキな時間を作って、自分の心と身体をいたわってあげてくださいね。

## 衛生委員会の皆さん、いつもありがとう

昨年からずと感じていたことですが、三原中学校の衛生委員会の皆さんは、本当に一所懸命仕事に取り組んでいます。人数の関係で1人の負担が大きいですが、たくさんの仕事もやってくれます。(たまに忘れてたりする人もいますが、それと他の衛生委員がフォローしてくれる姿があり、とても素敵だなあと思っています)今回は給食や清掃等の通常活動や月別の活動以外に、各教室の加湿器の掃除と設置を放課後にやってくれました。部屋が乾燥していると、感染症が流行しやすくなります。学校にいるみんなのために衛生委員は毎日加湿器、水の管理をしてくれ、衛生委員は健康を守る、縁の下のカモシ的存在！いつも感謝しています。本当にありがとう!!!

暖房を使いはじめたり、何だかどんよりとした空気が  
部屋に充満したりしている時は、換気をしよう！

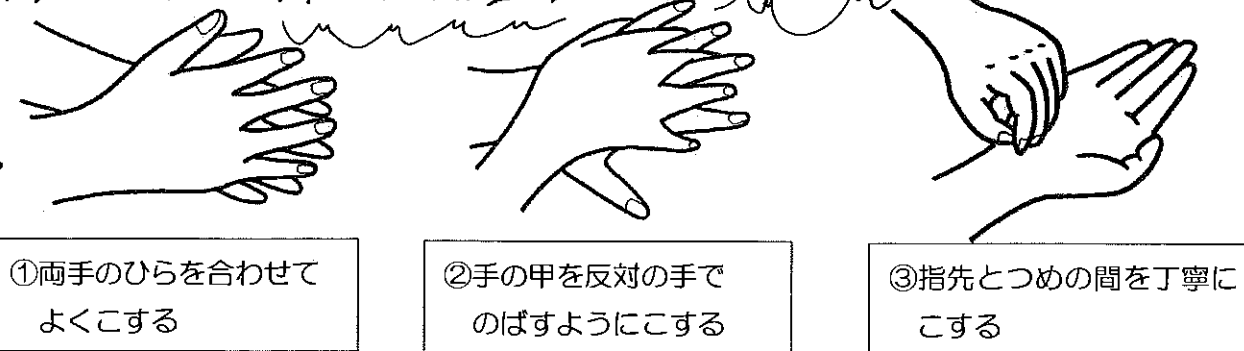
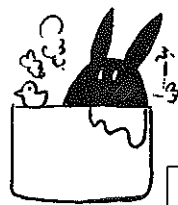
換気は空気の通り道をつくるのが大切です…！



# 風邪が流行ってきています...

風邪予防の基本として挙げてくるのは「手洗い」です。

昨日(19日)の朝礼時に衛生委員会の委員長が手洗いについて皆さんに話をしてくれました。もししたら今後何となく手洗いをやっていた人も中にはいるかもしれませんが、今回の話を聞いて、水洗いでは不十分だと、トイレ後や食事前には必ず手洗いをするとなど、手洗いについて改めて知るべきだと思います。ここでは、詳しい手洗いの仕方についてお伝えします。期末考査前で風邪をひかない今、しっかり手洗いをして、元気な状態で期末考査に臨みましょう！



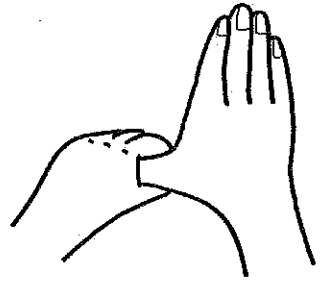
①両手のひらを合わせてよくこする

②手の甲を反対の手でのばすようにこする

③指先とつめの間を丁寧にこする



④指の間を、両手を組み合わせるように洗う



⑤親指をもう一方の手でねじるように洗う



⑥手首をもう一方の手でねじるように洗う

手洗い以外にも風邪予防として大切なこと…

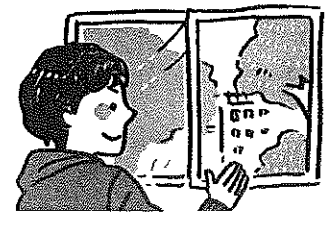
洗い終わったらきれいなハンカチでしっかり水分を拭き取りましょう！



十分な睡眠や栄養をとる



適度に換気する



流行時には人混みを避ける



# 視力検査実施しました！



近視の進行予防法は…？

11月1日から始め、全員検査を受けることができました。時間内に終わったのも、皆さんがスムーズに受けられるように動いてくれたからだと思います。協力してくれてありがとう！  
 さて、視力検査の結果は皆さんいかがでしたでしょうか？思ったより落ちていた人、現状維持の人、それぞれだと思います。学校で行う検査は、確定検査ではないので、B以下だった人はぜひ、一度眼科を受診して、今の視力の状態と、これからの生活について考えてみてください。  
 結果は口頭でもお伝えしていないので、分からなくなったら開きに来て下さいね。記録としては、12月の健康カードにてお知らせします。

## ～ふとした疑問Q&A～



遠くのものが見えづらい【近視】になる原因は？

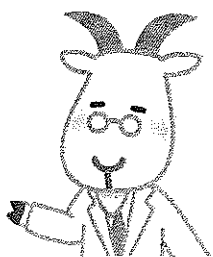
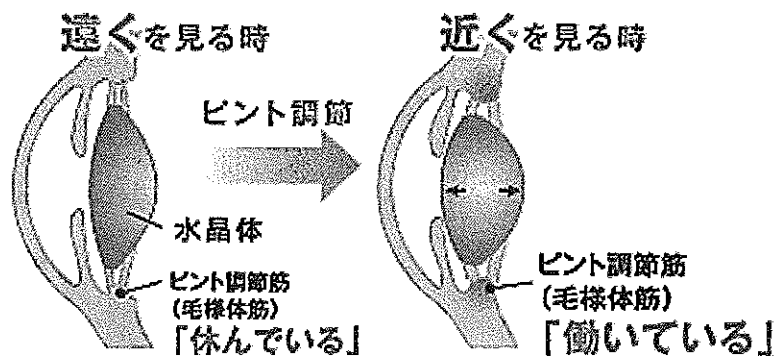
原因は「遺伝」「環境」の2つがあります。

「環境」の主な原因とされるものは、パソコン・ゲーム機、携帯など、近い距離ですと見ていることによって、視力が低下しているようです。



環境が原因で【近視】になるのはどうして…？

人の目は、水晶体の周囲の「毛様体筋」が緊張したり、ゆるくなったりしてピントを調整します。近くのものを見るためにピントを合わせた状態が続くと、その距離を見やすいように目が調整し、目が「近いものを見る」ことに慣れてしまい、遠くのものが見えづらくなる”近視”が進むと言われています。



視力回復はできるの…？

目を使いすぎた時に起こる視力低下（調整緊張）であれば、トレーニングや点眼治療で回復が期待できます。ただ、その状態が長く続いてしまうと、残念ながら回復は期待できないと言われています。



眼鏡ってどれくらいから必要なの？

「教室の一番後ろから黒板の字を見るのに0.7以上の視力」「一番前でも0.3以上の視力」「普通自動車運転免許書も0.7以上の視力」が必要です。

近視の進行を恐れて眼鏡を掛けたがらない方も多いようですが、見えにくそうに目を細めてばかりいると、余計な調節力を働かせて近視化を助長させやすいので、そういった場合は適切な眼鏡装用が必要です。



B…裸眼視力 0.7 以上	一般的にはまだ眼鏡なしでも大丈夫ですが、必要に応じて眼鏡を使用します。
C…裸眼視力 0.7 未満～0.3 以上	席を前の方にしてもらい必要あり。席が後ろの場合は必要に応じて眼鏡が必要。
D…裸眼視力 0.3 未満	眼鏡が必要。

めまど目安です。まずは正しい検査を受け、専門家の指示に従ってくださいね。



参考資料：医新会ネットワーク <https://www.ocular.net/disease/myopia.html>