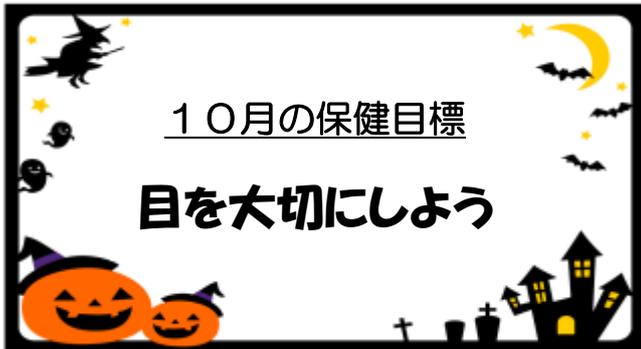


# 健やか



令和元年10月3日  
日進市立日進西中学校  
保健室



最近すっかり秋めいてきました。朝晩は特に、涼しさを通り越して寒さも感じられるようになってきました。この時期、気温の変化に体がついていけず、風邪を引いてしまうことがあります。

睡眠をしっかりとったり、バランスのよい食事をとったりするなどして、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

10月10日は  
目の愛護デー

## あなたは大丈夫？ドライアイ

### ドライアイってなに？

パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありますか？

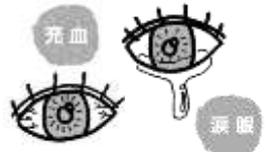
涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。



### これってドライアイ？

チェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

- |                                     |                                     |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい    | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする   | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目やにが出る     | <input type="checkbox"/> 目が痛い          |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る       | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい   |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい      | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |



### 放っておくとどうなるの？

ドライアイが進行すると目の表面に傷が付き、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはないから」などと放っておかずに、おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので注意が必要です。



### 予防方法は？

- ① 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む。
- ② テレビ・モニター画面は目の位置より下に置いて見る。
- ③ まばたきを意識して多くする。
- ④ コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診をする。



# 9月の発育測定の結果

9月に行った発育測定の結果と、4月の結果と比較した発育差です。成長には個人差がありますので、平均値はあくまでも目安として参考にしてください。

男子	身長	発育差	体重	発育差	女子	身長	発育差	体重	発育差
1年	155.6cm	+3.5cm	48.6kg	+4.6kg	1年	153.0cm	+2.4cm	43.2kg	+0.4kg
2年	162.5cm	+2.8cm	50.3kg	+1.9kg	2年	156.4cm	+0.9cm	47.0kg	+0.6kg
3年	165.6cm	+1.3cm	52.8kg	+1.2kg	3年	157.2cm	+0.3cm	51.1kg	+2.8kg

## 10月15日は 世界手洗いの日

日本では当たり前のように手洗いができますが、世界には石けんやきれいな水が手に入らない国や、正しい手洗いの方法を教わることができない国があります。ユニセフによると、5歳の誕生日を迎えられずに命をなくす子どもたちは世界中で年間約590万人います。もし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られると言われています。

自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが石けんを使った手洗いです。自分の手洗いの方法を見直し、正しい手洗いをして病気を予防しましょう。

### 《こんな手洗いしていませんか?》

- ☆ 水でぬらすだけ

石けんを付けようね!



- ☆ 洗った後に、服でふく

きれいなハンカチでふこう!



- ☆ 手をふかない

ぬれたままだと、汚れやばい菌が増えるよ!



## 体温が低くないですか?

ヒトの体温は、ふだん36~37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- ・手足などの末端が冷える
- ・体がだるい ・疲れやすい
- ・むくみやすい ・集中力がない
- ・カゼなどをひきやすい



### 体温を上げたい人は

冷たいものを食べすぎない

バランスよく食べる

運動をする

お風呂は湯がぬにゆっくりつかる

規則正しい生活をする

いらぬダイエットをしない