

保健だより 10月

鹿児島市立明和小学校 令和4年10月3日(月)



9月の中頃までは、なかなか学校のリズムに体がついていかず、気分不良を訴えて保健室に来る子がたくさんいました。

いろいろなことに挑戦できる秋本番を迎えました。大きな行事もこれからあるので、充実させていきたいですね。

最近、朝晩は、だいぶ涼しくなってきましたが、昼間は汗ばむ日が多いです。体調をこわしやすいこの時期は、衣類などを調整して元気に過ごしましょう。

◇ 結核について知っておこう ◇

今でも、世界の総人口の約1/4が結核に感染しています！

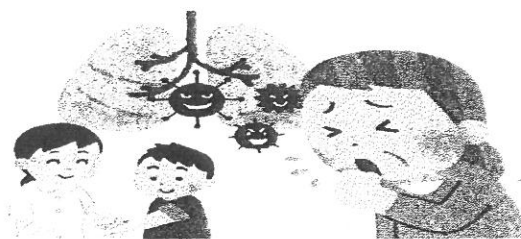
結核は、昔に比べて、かかる人の数も減っており、良い薬ができ、治りやすくなった病気です。しかし、日本でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。

- 結核とは、「結核菌」という細菌が起す病気で、人間のさまざまな臓器に病巣をつくります。
- 肺に起こることが多いのですが、首のリンパ節、骨や関節、腎臓、腸などにも起こります。
- 結核に感染しても、免疫の働きで一生発病しないことがあります。しかし、体が弱っているときなどには発病することがあります。

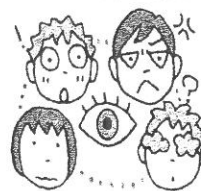
<結核の症状>

- せきが2週間以上続く。
- たんがでる(たんに血がまざる)。
- 体がだるい。
- 微熱が続く。

このような症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



まる さんかく 〇や△にはなる けど、 しかく □にはならない もの、なーんだ？



答えは『目』

目を丸くする 驚いて目を大きく見開くこと

目を三角にする 怒って怖い目つきになること

他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ず

っと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。



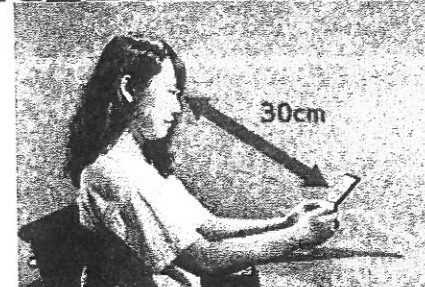
ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

今がとっても大切!!

目が見えにくくなるのを 予防しましょう!

みなさんはコロナ禍で、スマホやタブレット、ゲームに触れる機会が増えたのではないのでしょうか。今年度、学校でもタブレット端末に触れる機会が増えたと感じます。目が見えにくくなる「近視」は、一度発症すると17歳頃まで、どんどん悪くなります。日々の心がけを大切にして目が見えにくくなるのを予防していきましょう。

目と画面を30センチはなす



日々の生活の中で

「3つの20」

を心がけましょう!

20分に1回 20秒20フィート(6m)先を見る