

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 7
2018.10.5

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのよい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

秋は、朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。北中学校でも、風邪をひいている人がみられるようになりました。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてくださいね。



夏から秋

服装でしようすに

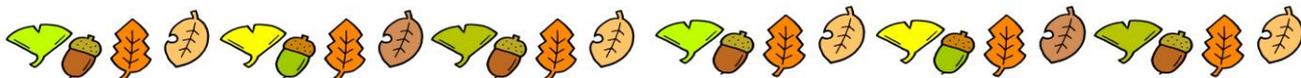
コントロールも!



日々の気温差が大きい季節、秋。天気の良い日は特に朝夕の気温差が大きく、最高気温が25℃を超えて暑い日もあれば、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。

肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー



10月10日

目の愛護デー

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に周りからいろいろな情報を取り入れています。ものの大きさや形、色、明るさ、遠い近いなどなど。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

どんな働きをしているのかな?

【まゆ毛】

片方に約650本。
汗が目に入るのを防ぎます。

【まぶた】

まばたきの回数は
1分間に15～20回
まばたきで目に涙を
ゆきわたらせます。



【まつ毛】

片方の数は50～100本。
ゴミが入るのを防ぎ、
強い光をさえぎります。

【涙】

1日に目薬20～30滴分
目の表面をうるおして、
細菌などの感染を防ぎます。
目に栄養も届けます。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとりましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう



あなたの目を守る
のは、あなた自身で

◇◇ 保護者の方へ ◇◇

群馬県でも風しん患者の報告がありました

- 全国的にも首都圏を中心に風しん患者の届出が増加しています。
- 風しんは予防接種で防ぐことができる感染症です。

◆ どんな病気??

風しんは、発しん・発熱・リンパ節の腫れが主な症状です。潜伏期間は2～3週間で、発しんの出現前後7日くらいは感染力があると考えられています。

妊娠初期（20週くらいまで）の女性が風しんにかかると、生まれてくるこどもに白内障、先天性心疾患、難聴などが起こる可能性があります（先天性風しん症候群）。

◆ 予防接種はお済みですか?? ～予防接種は2回受けましょう～

定期接種の期間に1度もワクチンを打ってない人や1回接種しただけの人は、医師に相談してください。ワクチンを接種することで、風しんを予防することができます。