

ほんたより 10月

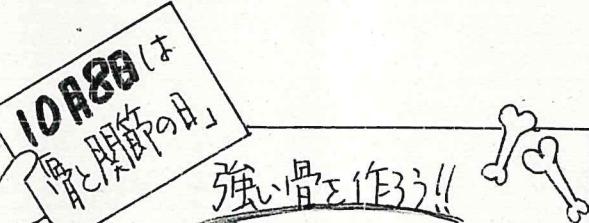


神明中保健室(海谷美代) R3.10.1

すこりと晴れ! 青空が本当に気持ちいい季節になりました。

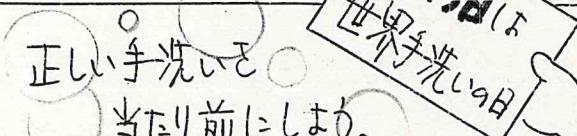
天気の良い日はシテギホくらいの日もありますが、雨の日や朝晩には逆に肌寒く感じます。

気温の変化の大きい時はからだの調子をよくしておいた方がいいです。特に歩行活動で汗をかいて後汗始末といつて、かせをひかないように気をつけてください。



中学生は成長期で骨が急速に長くなりますが、骨の充実は約2年遅れますから、骨の強度は一時的に低くなり急に本格的なスポーツを始めると骨折の機会も増えます。ですから、身長が急激に伸びている人は、骨の負担が大きくなり過ぎないよう過度の運動は避けましょう。

ところが骨密度が土居する年代である中学生の時期は、ここでまた強い骨を作りにくくなります。この年代は高い骨密度を確保しておけば、骨折は減り、50年後には骨粗鬆症などの危険度も低くなるそうです。しかし、運動不足が続いたら、睡眠不足や栄養不足(ダイエットも含む)が重なったりすると、身長の伸びだけではなく、骨密度の上昇を阻らせてしまうので要注意です!



「世界手洗いの日」は病気から身を守る最も簡単な方法=石けんを使って手洗いと子どものうちから身につけてもらうとユニセフが取り組んでいるプロジェクトです。

ユニセフ等が発表した死亡率の推計によると2019年の5歳未満の子どもの死亡数は世界で520万人でした。もし石けんを使って正しく手を洗うことができたら、年間100万の子どもの命が守られるそうです。

新型コロナが流行り、手洗いの大切さが世界中で見直されています。改めて手洗いの大切さを実感します。

汚れを残さないようには、爪の周り、關節、指の間などです。あくまで正しく洗っています。

予防接種法で指定されている予防接種

- DT (ジフテリア・破傷風)
- MR (麻疹・風疹)
- 日本脳炎

不興
り不
意
せん

などの予防接種は受けていますか?
予防接種は不要不急ではありません。
予防接種のタイミングは感染症に
よりやすい季節などとともに決められていますので忘れないで接種
しましょう。



例えば、「破傷風」ですか。

破傷風は土壤に広く生息する破傷風菌による感染症で、動物の腸や糞にも存在します。体内に入ると強力な神経毒素で中枢神経を侵し、命に関わる症状を引き起します。さびて針が刺されたり、立派で転んで皮膚をあらわしたり、動物にかまれたりなど、様々な場合において傷口から菌が侵入してしまい、少ない量の菌でも増殖すると容易に発病します。



目の愛護デー

みなさんは目を大事にしていますか? 情報の85%は目から入るといわれています。普通に生活しているだけでも知らず知らずのうちに酷使しているのです。意識して積極的にリラックスさせてあげよう! 心がけてみてください。

意識して増やそう! **まばたき**



1分間のまばたきの数は

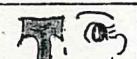
普段 約20回

読書時 約10回

パソコンやスマート使用時 約5回

まばたきすると目に涙が行き渡ります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えて、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。まばたきが減って目が乾燥するとドライアイになってしまいます。

春の視力検査の結果



裸眼視力が1.0以上の人は

◆ 全校271人中 90人でした。

◆ 1.0以上の割合を学年ごとに見ると

1年 51% (上級生ほど)

2年 26% (1.0以上の割合が低い)

3年 23%

などです。

ドライアイ放してひびなど、目の表面に傷がついて痛みや目えづらさ、開けづらさなどの症状が現れることがあります。目の感染症にもかかりやすくなってしまいます。目が疲れたなど、以下の時は目を休ませ テレビやスマートなどの画面を離れて見続けるのをやめましょう。休息も忘れないでね。

カラーコンタクトレンズ

以前、眼科の校医さんが「カラーコンタクトによる多くの眼障害が出ています。これからますます心配です。」と話していました。カラーコンタクトでは視力の低下や失明の危険性もあります。

へこんどこのままで配付ですへ

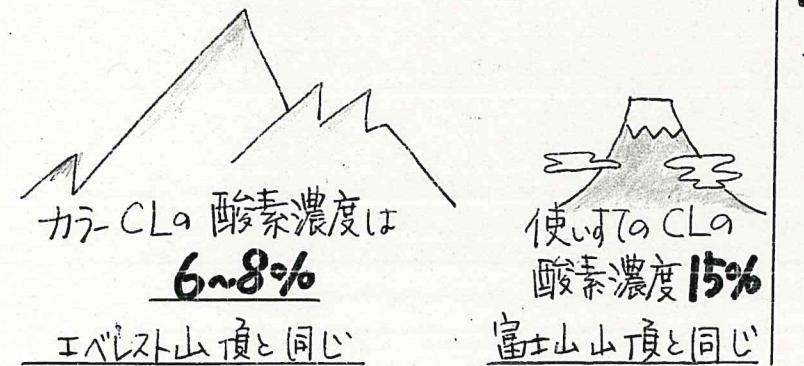
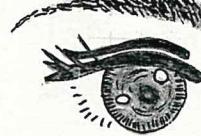
☆多くのカラーコンタクトは、インターネットや量販店で簡単に購入できますがほとんどの眼科医のチェックを受けていません。中には厚生労働省の未承認のレンズもあるそうです。

☆カラーコンタクトの水分含有量や酸素透過性が低いと目に大きな負担をかけてしまいます。
大気中の酸素濃度
21%に対して

☆カラーコンタクトに色を付けているのによくも障害がおこります。色を付ける部分がレズとレンズの間にオーバーリップ構造にならないものは比較的安全ですが角膜側(目に触れる側)に印刷されているものは、角膜をこする可能性が高く、障害が多いそうです。

- 異常に感じて受診した人の自覚症状は、充血、かゆみ、痛み、異物感、みやげに流涙、やすみ、乾燥、視力低下など。

- カラーコンタクトによる眼障害発生者は、80%以上の人が眼科を受診せずに通販や大型ディスカウントショップ、雑貨店で買っていました。



コンタクトレンズは直接目に装着するのです。
「興味本位」で簡単に使うことができます。10代のみんなが瞳はとても珍しいです。取りかえることできかない大切な目です。大事にしましょうね。

今日の
Power Food
きのこ

きのこは植物のようですが実はカビの仲間。豊かな旨味と香りに加え、食物繊維、ビタミン群、ビタミンD、ミネラルが豊富で「低カロリー」というからでもうれしい食べ物です。特にビタミンDは、カルシウムの吸収と助け骨丈夫にする大切な栄養素です。

身近なスーパーで「きのこ」を買おう。カビの仲間。きのこは腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあります。腸の働きが活発化すれば、身体の調子がよくなります。続けてよく、精神面も安定させてくれるので、きのこはそれほど違はずばらしい働きがあるで、いろいろなきのこを食べるようにしてください。

今日のお料理

◆材料

- えのき、しいたけ、エリンギ 各1パック
- 玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個
- 塩・コショウ 少々 (マリネ液)
- 米酢 大さじ4
- サラダ油 大さじ4

◆作り方

- えのき、しいたけ、エリンギを切る。
- きのこを蒸す。(旨味と栄養を逃がさない)
- 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切る。
- マリネ液と合わせ、②③を入れれば出来上がり。

毎食べるね

2枚の絵を見くらべて
7つのまちがいをさがそう!!

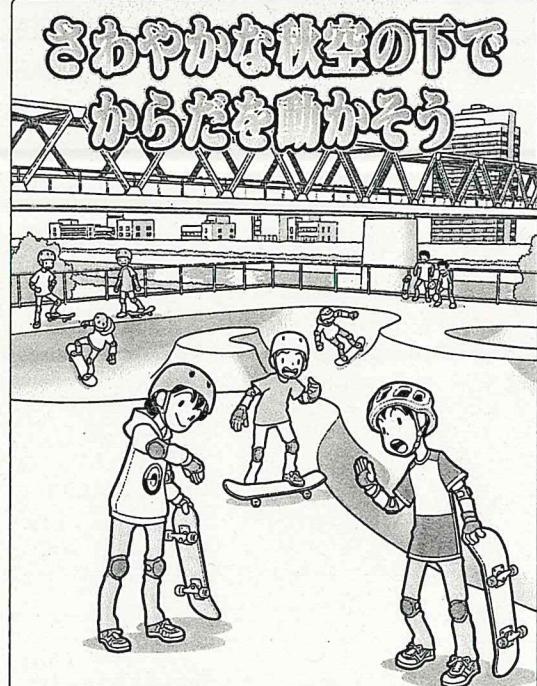


イラスト: タカハシダイスケ

中央手前の方の手鏡/左手前の方の手鏡/右手前の方の手鏡/中央奥の方の手鏡/右奥の方の手鏡/中央奥の方の手鏡/左奥の方の手鏡/右奥の方の手鏡