

保健だより 10月

笠岡西中学校保健室

H30.10.3



10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節。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、今まで新しいことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて楽しく運動をして、十分睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてくださいね。

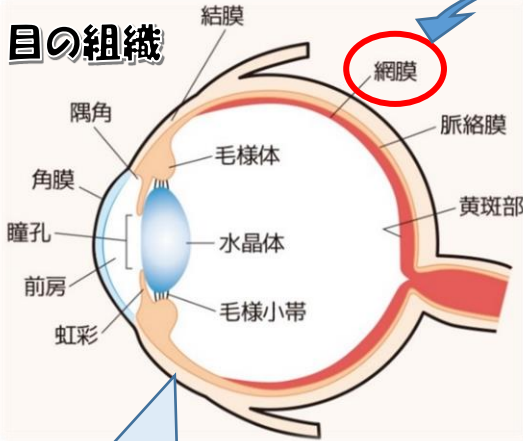


目を大切に
しよう!

今月の健康目標

10月10日は、目の愛護デーです!

本校は、視力（メガネ等を未着用の視力）1.0以上の方が全校生徒半数もいない状況です。勉強や作業などをするときは、姿勢は背筋を伸ばし、部屋を明るくすることなどに気をつけ、ときどき目を休ませましょう。



★スマホと網膜



「エネルギーが強すぎるブルーライト」

スマホから出る光にブルーライトが含まれており、目に悪影響があることはよく知っていると思います。

目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのは紫。その次に強いのがブルーライトです。スマホの画面を長時間見続けていると、目はエネルギーの強いブルーライトを浴び続けます。そのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまい、網膜疾患を引き起こす原因の一つといわれています。

また、ブルーライトの強さは、スマホ、携帯ゲーム機、パソコン、液晶テレビと続くようです。

そして、体への影響としては目の疲れ、痛み、睡眠障害、肥満、精神不安定になるといわれています。

スマホなどの使用時間を決め、目を休ませてあげなければいけませんね。

私たちは、光がないものを見ることが出来ません。光の違いで、こんなに影響があるとは…。

「太陽の光」☀️

「スマホの光」📱

目が覚める
↓
日中は活動的!
↓
健康

目がさえる
↓
寝不足・不眠
↓
不健康



風疹の正しい知識を!

今年の春は、全国で麻疹の感染が広がりましたが、8月中旬から首都圏を中心に風疹の患者数が急増しています。岡山県内においても、9月中旬に2名の患者が発生しています。風疹は妊婦の人が風疹ウイルスに感染すると、生まれてくる子どもに先天性風疹症候群を発症する可能性があります。人混みの多い場所へ出かけたときは、丁寧な手洗いうがいをしましょう。

風疹 DATA

症状：発疹、発熱、首のリンパ節の腫れ
まれに脳炎

潜伏期間：2～3週間

感染経路：主に飛沫感染、接触感染

(つばなどのしぶきを浴びたり、ふれたりすること)

出席停止期間：発疹が消失するまで