

令和6年10月10日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

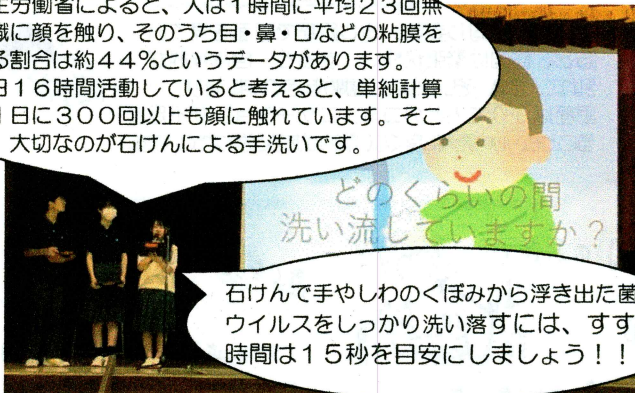
10月になり、頬に当たる風が秋を感じる気持ちがよい季節となりました。
学芸発表会に向けて、まさに今、一人一人が音楽の授業や部活等で、一生懸命に練習していることと思います。本番でその成果が十分に発揮できることを願っています。
寒暖差が激しいので、体調管理には十分気をつけて元気に過ごしましょう。



☆生徒会朝礼で保健給食委員会が「正しい手洗いについて」発表しました！！☆

10月15日は「世界手洗いの日」ということもあり、保健給食委員会の2年生6人全員で、委員会活動中の写真や手洗い動画の撮影、かわいいイラストなどを駆使して素敵なパワポを完成させました。
当日、発表担当の生徒は直前まで緊張もしていましたが、堂々と立派に発表を終えました！！

厚生労働省によると、人は1時間に平均23回無意識に顔を触り、そのうち目・鼻・口などの粘膜を触る割合は約44%というデータがあります。1日16時間活動していると考え、単純計算で1日に300回以上も顔に触れています。そこで、大切なのが石けんによる手洗いです。



石けんを手やしわのくぼみから浮き出た菌やウイルスをしっかりと洗い落とすには、すすぎ時間は15秒を目安にしましょう！！



マイコプラズマ肺炎の報告数が東京都内で過去最多となりました！！

～症状・感染経路について～

マイコプラズマ肺炎は、幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で流行し、また、1年を通してみられ、秋冬に増加する傾向があります。2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。

細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。

～感染予防のポイント～

- ・流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。
- ・咳やくしゃみをする時には、口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心掛けましょう。

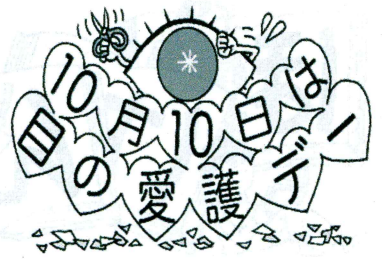
参照：東京都保健医療局



咳が長引くなどの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。
また、区内の学校では、インフルエンザによる臨時休業も報告されています。感染予防・拡大防止のために、基本的な感染防止対策を一人一人が心がけましょう。

☆知っておきたい！！IT眼症について☆

IT眼症とは、スマホやゲームなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけではなく、子どもにも増えていると言われている病気です。



どんな症状があるの？

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

心

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…

目の潤い低下！ドライアイ

普段のまだたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながります。



体、そしてころにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心の発育に良くない影響があると言われています。



どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でもこれはなかなか難しいですね。

そこで、今日からできる目に優しいIT機器の使い方やリラックス法にチャレンジ！



できることから始めてみましょう！

3つの**50**のおきて

IT機器は…

- ① 必ず**50 cm**以上離れて見る
- ② **50 cm**離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは**50分**以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミンKも含まます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

