



令和2年10月1日  
浦安市立堀江中学校  
保健室

暑さも一段落し、朝晩は涼しくなりましたね。スポーツの秋、芸術の秋といった言葉があるように、秋は気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができると言われています。しかし、昼間は動く汗ばむ日も、まだまだ続きます。季節の変わり目は、体調を崩す人が増える時期でもあります。衣服の調節をして、体調管理を心がけてください。「疲れたな…」と思ったら無理をせず、休憩することも大切。みなさんの活躍を見守っています！

### 朝晩・日中の



### 気温差に注意

#### \*\* 10月の健康診断 \*\*

- 6日(火) 歯科検診(1年)
- 8日(木) 歯科検診(2年)
- 15日(木) 生活習慣病予防検診(1年希望者)  
貧血検査(2・3年女子希望者)
- 19日(月) 脊柱側弯二次検査
- 21日(水) 尿検査(最終提出日)

## ☆おめでとうございます☆

毎年行われている『浦安市児童・生徒健歯審査会』が、今年はコロナの影響で中止となりましたが、優秀者の表彰は行います。今年も3年生の中から、男女1名ずつ選ばれました！

🌻 3年4組 林 香来 さん    3年5組 田中 晴祈 さん 🌻

たくさんの方が、最終選考まで残りました！これは、みなさんが歯を大切にし、しっかり歯磨きができていた証です。一生自分の歯で過ごせるよう、これからも自分の歯の健康を保ちましょう。

#### 最終選考まで残った人

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 3年1組 山下 晃平 さん | 吉田 実衣奈 さん |
| 3年2組 有吉 響 さん  | 久浦 菜々美 さん |
| 3年3組 新井 愛琉 さん | 鎌谷 留妃 さん  |
| 3年4組 猪野 綺星 さん |           |



10月10日は、横にすると、 $\overline{00}$  となり、目とまゆげの形に似ていることから、目の愛護デーとなりました。この機会に、あなたの大切な目を守るために、ふだんの生活の仕方について、考えてみましょう。

### 目のギモン

<p>Q. 目をこすったら どうしてダメなの？</p> <p>A. こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。</p>	<p>Q. 暗いところで本を読んだら どうしてダメなの？</p> <p>A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。</p>	<p>Q. 太陽を見たら どうしてダメなの？</p> <p>A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。</p>
---	---	---

### まぶたが腫れて痛い「ものもらい」。

医学用語では「麦粒腫」と言いますが、地域によっていろいろな呼び方があります。

北海道 「めつば」	近畿地方 「めばちこ」	東海地方 「めいぼ」	熊本県 「おひめさん」
-----------	-------------	------------	-------------

ほかにも めんぼ、めもらい、めほいた、めぼつ など

ものもらいは、まぶたの汗や脂を出す腺に細菌が感染し、赤く腫れる病気です。汚れた手で目をこすらない、洗顔後は清潔なタオルで顔をふくなど、目のまわりをキレイに保って予防しましょう。

### 正しい姿勢で 目を守ろう

おへそを前に向けて    背中まっすぐ

ひざの角度は90度

足のうらをつけて    深く腰かける

勉強の能率もアップ！ 今日から実践しよう！