




中野区立第二中学校 保健室

10月といえば爽りの秋です。秋はお米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってください。また、体をたくさん動かしたり、学習や本を読んだりするとお腹がすくのでさらにおいしく食べることができますね。

秋風が心地よい気候となりますので、新しいことに挑戦するにもピッタリな季節です。色々なことに挑戦していきましょう。

○○の秋
ってなぜ言うの？

読書の秋 古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取りいれて広まったそうです。




スポーツの秋 10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋 旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。
あなたなら○○の秋に何が入る？



保健室の利用の仕方について…もう一度確認してください。

- ・保健室の利用はなるべく休み時間中に来室する。健康向上委員もしくは次の授業の先生に伝える。緊急時やそのほか言えない状況にある場合は、誰にも伝えてきていないことを養護教諭に伝える
 - ・授業中に利用する場合は、必ず教科担当に伝える。「体調が悪いので保健室に行きます」などというようにしてください。
 - ・保健室では、生徒の健康観察を行い、手当・休養・早退などの対応をします。教室に戻る時に、保健室来室カードに詳細を記入して渡すので、教科担当の先生か職員室の学年の先生もしくは担任の先生に渡してください。
 - ・休養することで回復の見込みがある場合にのみ休養できます（1時間まで）
- *感染症流行状況により、体調が悪かった場合にすぐに早退させることもあります。

10月10日は目の愛護デーです！！

最近、コンタクトレンズがごろごろして痛い…などといった来室があります。コンタクトレンズをしている人は以下のことを守りましょう。

- ◎コンタクトレンズは必ず眼科を受診して購入する
- ◎コンタクトレンズを触る前に手をよく洗う
- ◎つける前に傷や破損、汚れがないか確認する
- ◎使用期限を守る（使い捨てレンズ：1日、2週間、1か月など）
- ◎洗浄・消毒などのケアをしっかりと行う



10代でも老眼！？

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼のような症状」が10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、そのような状態が「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など近くばかりを見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと頭痛など全身の不調につながることもあります。

スマホやゲームをするときは…

- ・画面と目を近づきすぎない
- ・時々、休憩をして目を休める
- ・疲れたら目の周りを温める



自分の目を大切にするように意識をして10月10日の目の愛護デーを過ごしましょう。

目に隠された情報とは？



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？虹彩の模様は一人ひとり違って、この情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしていても利用できる、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。

