

ほけんだより 10月

平成30年10月18日 港区立御成門中学校

目標・・・目を大切にしましょう！



10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

かぜやインフルエンザに、ご注意ください！

ニュースでもご承知だと思いますが、今年もすでにインフルエンザが出ています。

港区立の小中学校では、今のところ児童生徒の罹患者は出ていませんが、十分に気を付けてください。御成門中学校では、10月入り熱・咳・のどの痛み・鼻水・鼻づまり等の症状で早退や欠席をする生徒が出てきています。

インフルエンザ=高熱とと思っている人が多いのですが、実際はそうではありません。毎年、熱は36度台で、咳や他の症状があって受診した結果「**インフルエンザ**」と診断される場合も少なくないのが現状です。

日頃から、①手洗い・うがいの励行 ②咳やくしゃみ時のマスク着用 ③人ごみをさけるなど気を付けてください。

生徒の中には、インフルエンザ等の感染症が重症化する人もいます。

学校を休みたくない気持ちはよくわかりますが、感染拡大防止のことも考えていただけるととても有り難いと思います。

インフルエンザ予防接種について

「インフルエンザの予防接種は受けた方がいいですか？」という質問をととき受けます。

予防接種を行うことで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状ですむという効果もあります。

ただ、副作用が起こったりすることもありますので、接種を希望する場合は、医師と十分に相談をされることをおすすめします。



目を大切にしましょう ～目の一生～

私たちが毎日使っている目は、どんな一生を送っているのでしょうか？（個人差があります）

**うまれたばかりの
あかちゃん**



明るい方を
みます。
白と黒の
明かりだけ
の世界です。

1～3か月くらい



視力は0.01～0.02くらい。
少しずつ色が
わかってきます。
ものが動くのが
わかるように
なります。

6か月くらい



視力は0.04～0.08くらい。
ぼんやりと
形がわかる
ようになり
ます。

12～15歳の頃



目の使い方が
悪くても
視力が落ち
始めます。

6歳(小学生)頃



視力は1.0～1.2くらい。
体も大きくなり、「見る」
チカラも育ってきます。

8か月～1歳くらい



視力は0.2～0.25くらい。
物や人が
はっきり
見える様
になります。

25歳の頃

視力の低下が
止まると
言われて
います。



40歳くらい

老眼が始まります。



目のピント合わせる力がだんだん弱くなってき
ます。近いところを見るのが難しくなり、目の
力だけでは文字等がはっきり読めなくなります。

60歳くらい

進んでいた老眼が
止まる頃です。



25℃、15℃でも同じ服装？

標準服も冬服に変わり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。秋は日々の気温差が大きな時期です。暑い日は25℃を超え、寒い日は15℃くらいの時もあります。下着などでコントロールして体調管理をしてください。

気温に合わせた服装の目安！

25～20℃ 長袖
20～16℃ 薄手の上着
16～12℃ 薄手のセーター
12～8℃ 薄手のコート
8～5℃ 厚手のコート
5℃未満 ダウンやマフラー