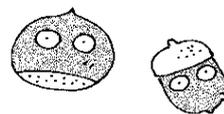


ほけんだより 10月



令和2年10月9日 港区立御成門中学校

目標・・・目を大切にしましょう！



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しみますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり、その先には、わくわくする出会いが待っているかもしれません。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍してくれる「目」。10月10日は目の愛護デーです。日頃の生活を振り返って目の健康を守りましょう。

かぜ・インフルエンザ・コロナに、ご注意ください！

例年この時期になるとインフルエンザのニュースを耳にし始めます。

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手洗いの励行 ②マスク着用 ③人ごみを避ける等に気に付けてください。

今年は、加えてコロナへの対策も必要です。毎朝の健康観察を行い、発熱や症状がある時は、「**とくあえず登校**」ではなく、「**とくあえず自宅様子**」を診てください。

家族にインフルエンザが出た時は、担任までお知らせください。

御成門中では、例年この時期になると、拡大感染防止のために、一緒に生活している家族がインフルエンザにかかった場合、担任へご連絡いただくようお願いをしています。その場合お子様には、毎朝自宅での検温と一定期間のマスク着用をお願いしています。

(今年度は、コロナ対応のため、マスク着用は常時。健康観察カードを記入・提出をお願いしておりますので、経過観察をさせていただきます。)

生徒の中には、感染症が重症化する人もいます。

ご理解とご協力をお願いします。



インフルエンザの予防接種について

「インフルエンザの予防接種は受けた方がいいですか？」という質問を受ける時があります。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。



気温が15℃、25℃でも同じ服装？

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。

夏日の日に、重ね着をして汗をかいている人。肌寒い日に半袖で登校し、寒さのために具合が悪くなる人。

暑くなったら脱ぐ。寒い時は、下着を上手に使って体調管理をしてください。

朝、登校前に天気予報を確認するのも方法の1つです。

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）

生まれたばかりの

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。

