



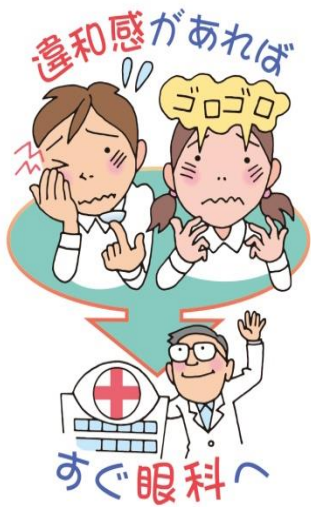
ほけんだより

令和元年 10 月号
名古屋市立山田高等学校

保健部

10月になり、ようやく暑さから解放されつつありますね。秋は寒暖差が激しく、いきなり気温が下がる日も出てくるので、上着やブランケットを持参するなどして自分で体温調節をしっかりとしましょう。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・涼しくて過ごしやすく、様々な物事に取り組みやすい季節ですね。空いた時間を利用して興味のあることにチャレンジしてみるのも、体と心のリフレッシュになっていいかもしれません。自分から新しいことにトライしてみることも大切です。ただし、何事もやりすぎは注意ですよ！



10月10日は「目の愛護デー」です。脳は情報の約80%を目から得ており、目は脳から出張した器官とも言われています。年々視力が低下している、最近よく目が疲れる…なんて人はいませんか？最近、電車や学校でスマホをいじり続けている人をよく見かけます。目は疲れても働き続けてしまうため、自分で意識して休憩をとることが重要です。目からスマホを30センチ以上離し、30分以上の長時間の利用を避け、まばたきを意識するようになるよう心がけましょう。目は外からの情報を得るための大切な体の一部です。目に何か異常を感じたときは眼科を受診するなど、放置しないように気を配りましょう。

また、目に違和感がある場合のコンタクトレンズ着用は避ける必要があります。学校など外出先で外すことがある可能性もあるので、コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズ保存液と眼鏡を常に持ち歩きましょう。

色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類があります。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。

～色覚特性の検査について～

色の区別が苦手かどうか（色覚特性）の検査を、希望者に実施しています。日常生活で色に関して不安に思う人、不安はないけど一度検査をしてみたい人は保健室まで来て下さい。簡単に検査ができます。



インフルエンザの予防接種

毎年10月ごろから医療機関にて、インフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは11月下旬ごろから流行し始めるため、接種を希望している人は早めに予約をしましょう。予防接種は効果が出るまで1～2週間かかるので、12月までには接種を終わらせましょう。

保健室からのお知らせ

涼しくなってきましたが、まだまだ熱中症には注意！のどが渇く前に水分補給、こまめな休憩、規則正しい生活などの対策をしっかりと取りましょう。空気が乾燥して風邪も流行り始めます。健康の自己管理を心がけよう。

