

ほけんだより10月

R4.10.26
附属中学校
保健だより
第6号

青垣祭の合唱練習も残すところ1週間となりました。昼休みや放課後などに聞こえてくる皆さんの歌声を聞き、グランシアタでの本番をとっても楽しみにしています。一人ひとり感染症対策を行い青垣祭の成功に向けてみんなで取り組んでいきましょう。



色覚について



色覚とは目の奥にある錐体細胞がセンサーとなって信号が脳に送られ色を感じる感覚のことです。私たちは、その信号から色を判断しているため、誰もが同じ色に見えているとはかぎりません。このように「色の見え方」には個人差があり、多くの場合、日常生活に支障はありません。また、全ての人に情報が伝わるように「色の見え方」に配慮したデザインをカラーユニバーサルデザインと言い、社会全体で色のバリアフリーをすすめる必要があります。しかし、授業中など学校生活上の配慮を必要としたり、将来の職業・進路を選択したりする時に、自分の見え方を知っておいた方がよい場合があります。何かに気になることがある場合はご相談してください。

衣替えはいつ始まった？

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

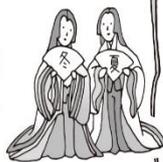
衣替えはいつ始まった風習でしょうか？

- ① 石器時代
- ② 平安時代
- ③ 明治時代



答えは、②の平安時代。

衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。



ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。

パソコンやゲーム、スマートフォンなどで目を使いすぎると、目の疲れや不快感があることはありませんか。涙が少なくなったり、質が変わったりすることで、目の表面に障害がおこることをドライアイと言います。

【5つ以上✓があれば、要注意です。】

- 目が疲れやすい
- 涙が出る
- 目がゴロゴロする
- 物がかすんで見える
- 目が重たい
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目がかゆい
- 目が痛い
- 何となく目に不快感がある

放っておくと、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状がでたり、目の感染症にもかかりやすくなったりします。眼科受診をおすすめします。

【予防の方法】

- ① まばたきを意識的に多くする。
- ② 蒸しタオルで目を温める。
- ③ 室内の乾燥を防ぐ。
- ④ 目が疲れたら1時間に10分休憩する。



新型コロナウイルス

新型コロナウイルス感染の「第7波」がおさまってきて全国旅行支援などの政策も開始されています。しかし一方で、「第8波が来る」という話が出てきています。さらに、この冬にかけては、インフルエンザとの同時流行が起きる可能性があるということも指摘されています。しかし、私たちがとるべき対策は大きく変わりません。

- ①発熱などの症状がある場合無理をせず、ほかの人との接触を極力避けましょう。
 - ②手洗い・手指の消毒、屋内で人と近い距離で会話する場面などではマスクを着用しましょう。
 - ③常時、換気を徹底していきましょう。
- これまでしてきたことを継続して行っていきましょう。

