ほけんだより 10月

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る時です。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わいたいものですね。

旬と言えば、『栗』もこの時期においしい食べ物の一つですが、英語で何と言うか知っていますか？実は、よく耳にする『マロン』はフランス語！！　英語では『チェスナット』と言うのですが、大人でも間違って覚えている人がいるかも知れませんね。皆さんも、周りの人に聞いてみてはどうでしょうか（笑）

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、学校でもパソコンやタブレットといったICT端末を活用できるように、その取り組み（GIGA スクール構想と言います）が加速化していますが・・・

皆さんもわかっていると思いますが、パソコンやタブレットを使う時には、Facebook や LINE などの SNS で嫌な思いを書き込んだり、他人を傷つけたりすることは断じて許されません。

また、タブレットやスマホを使う時の姿勢や使用時間等から、視力の悪化や生活リズムの崩れ（長時間のゲームや夜中に使う等）の問題が起こることも心配です。

10 月 10 日は目の愛護デー、皆さんも端末の使い方には注意してくださいね。

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、それが**「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うのです。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。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める

保健室からのおしらせ

ユニクロが、47 都道府県にエアリズムマスクを寄贈されることになりました。本校も申し込みをしましたので、10月下旬～11月末ごろに商品が発送される予定です。

2020年モデル3枚組、サイズは大人用MとL、色は白とベージュがありますが、サイズや色は指定できないことになっています。サイズが合わない等の場合は、ご家庭でご使用ください。

夜の健康観察も忘れずに！

健康観察表（10月）

年　　組　　番　　氏名（　　）

	体温	症状なし	咳	のどの痛み	鼻水 鼻づまり	全身倦怠感	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	その他（具体的に）
1(金)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
2(土)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
3(日)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
4(月)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
5(火)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
6(水)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
7(木)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
8(金)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
9(土)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
10(日)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
11(月)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
12(火)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
13(水)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
14(木)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
15(金)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
16(土)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
	体温	症状なし	咳	のどの痛み	鼻水 鼻づまり	全身倦怠感	息苦しさ	味覚異常	嗅覚異常	その他（具体的に）
17(日)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
18(月)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
19(火)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
20(水)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
21(木)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
22(金)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
23(土)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
24(日)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
25(月)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
26(火)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
27(水)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
28(木)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
29(金)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
30(土)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）
31(日)	℃	□	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり	□あり（　　）