



いよいよ 10 月。空は高く澄み渡り風が心地よくなりました。

今月は、「目の愛護デー」にあわせて、1 年生保健委員が「ほけんだより (壁新聞)」を生徒玄関に掲載しますので、是非、見て参考にしてください。



さて、目は脳の出張器官といわれます。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを見て脳も楽しませてあげませんか。皆さんは何の秋でしょうか？ また、季節の変わり目は、風邪を引きやすい時でもあります。各自の健康管理も留意しましょう。

### I 『結核は人ごとではない』

9 月 24 日～30 日は、  
結核予防週間でした！

厚生労働省では、結核に関する正しい知識と普及啓発を図るために結核予防週間を定めています。世界三大感染症の一つである結核。日本は欧米先進国に比べ結核は多く、「中まん延国」とされていますが、2020 年までに「低まん延国」にすることを掲げています。薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気とっていたら大間違いです。早期発見や早期治療は、本人の重症化を防ぐだけでなく大切な家族や学校等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。結核とは、「結核菌」によって主に肺に炎症が

起こる病気で、空気感染するものです。

万が一、2 週間以上せきが続いたり、  
たんが出たりだるかったり、微熱が

続いたりするときは、風邪と判断せず  
に、医療機関を受診することが大事です。



電子顕微鏡で見た結核菌の写真  
1~4µm (ミクロン)

### II むし歯の受診は済みましたか？



～ いつする？ “今” しかない！ ～



6 月に受診が必要な生徒には、「受診勧告書」を配付し、受診・治療を呼びかけました。夏休み終了後を提出期限とし、まだ受診をしていない生徒は、「9 月中に行くように」と連絡しましたが、どうだったでしょうか？

既に提出している人もいますが、まだ提出していない人、あるいは、まだ受診していない人もいるかもしれません。

自分の健康管理をすることがなによりも優先です！



次のことを連絡します。

- ① 受診をした人は、今週中に受診カードをすぐに提出すること。そして、根気よく治療を継続すること。
- ② 10 月 16 日(月)までに提出のない生徒は、  
→ 全体指導をします。



保健委員がクラスの治療状況調査を行います。

今から受診するという人は、自分の健康のこととして、行動を起こしましょう。部活動が忙しいとか面倒くさいとかいう前に、「自分で時間を作る」ことです。

※ まず予約をして、その時間を確保することからです。



### Ⅲ 目の健康

一生、目を大切にするための  
7つの約束



**1 スマホを使いすぎない**  
目の筋肉の長時間の緊張がNG



まばたきの回数の減少もNG



**2 栄養をきちんととる**  
特に目の健康に大切なのはビタ  
ミンA・B、たんぱく質など

**3 運動をする**

**4 睡眠をたっぷりとる**



**5 紫外線をブロックする**  
目の病気の原因になる紫外線は  
帽子やサングラスでブロック

**6 たばこはすわない**

喫煙は目の病気のリスクを高める

**7 眼科で定期健診**

メガネやコンタクトレンズの度数を確認

### Ⅳ 参考にしてみよう！

## 「集中力」ってなに？

勉強はすぐ飽きるけれど、ゲームには時間のたつのも忘れて熱中する…。  
集中力には「興味」が大きく関わっています。

集中力は、目や耳などそれぞれの感覚の役割が明確に  
なって、協調関係を保っている状態で発揮されます。

集中しているとき、  
脳波の状態は  
リラックスを表すα波と  
緊張を表すβ波が  
交互に出ています。



集中力が発揮  
できない理由

- 目の前のことに  
興味が持てない
- 他人の目を気にする
- 迷いが多い

集中力を上手に発揮するポイント



具体的で細かい  
目標を立てる



周りを気にしないで  
自分のペースでやる



興味を持ち、リラックス  
して取り組む