

# ほけんだより 10月

2023年10月5日 大田区立東蒲中学校保健室

先月までの暑さもなくなり、すっかり秋らしい気温になってきましたね。この時期は朝晩の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となっています。気温の変化や体調に合わせて上着を着るなど、衣服の調節を行いましょう。また、感染症が流行する時期でもあります。手洗いやうがいをこまめに行い、感染症を予防しましょう。



10月10日は『目の愛護デー』です。これは、10、10を横にすると、人の顔と眉に見えるからだそうです。

視力は一度低下してしまうとなかなか元には戻りません。スマートフォンを長時間使用しない、自分の目に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用する、適度に休養をとるなど、日頃から目を大切にする取組みを行いましょう。

また、気になることがあれば早めに眼科を受診することも大切です。

## さまざまな生物の「目の不思議」

### ●光る！ネコ目

暗い場所で光るネコ目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。

### ●たくさん！昆虫目

トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。

### ●閉じない？魚目

多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。

## 涙と「まばたき」の役割

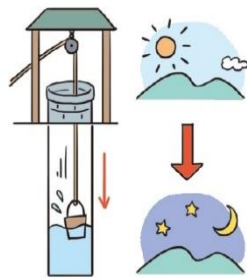
私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

# あっという間?! 気温の変化に 注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉を知っていますか? “つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のことをいいます。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさが感じられるよう

にもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意しましょう。これからどんどん気温が下がっていきます。特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日もでてきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることもあるのもこの時期の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気予報や気温をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう!



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。

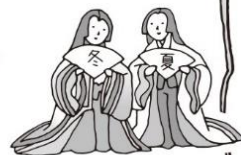
衣替えはいつ始まった風習でしょうか?

- 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。

## 10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です! (^^)

みなさん早寝・早起き・朝ごはんの習慣はできていますか?

大田区では5月と10月を『早寝・早起き・朝ごはん月間』と位置付けて、食育の推進と基本的な生活習慣の確立を目指し取り組んでいます。

近年、子供たちの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。みなさんの健やかな成長のためには、正しい生活習慣とバランスの取れた食事が大切です。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、できている健康的な習慣は継続を、できていないことは1つずつ取り組みながら、元気な学校生活を送りましょう。

