

ほけんだより 10

大阪市立真住中学校 保健室 令和8年10月1日



感染症に注意！

大阪府でのインフルエンザ感染者数が増加傾向にあります。インフルエンザは、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感**などの症状が急速に現れます。普通の風邪と同じように、鼻水、咳などの呼吸器症状もみられますが、全身症状が強いことが特徴です。新型コロナウイルス感染症の症状は**発熱、咳、倦怠感、味覚・嗅覚障害、下痢**などです。

出席停止期間

手洗いや
こまめな換気で予防
しましょう。

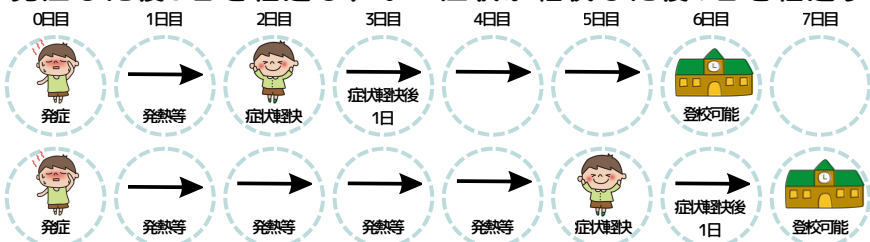
インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで



新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで



10月10日は 目の愛護デー



目を大切にし、目の健康について考える日です。

『一重』と『二重』があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？ 実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう



*** コンタクトレンズに水道水は使っているの？ ***

ごみがついたから
保存液がないから

そんな理由でコンタクトレンズに
水道水を使おうとしていま
せんか？



それ
ちょっと待って！

微生物が付着してしまう

一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう

コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装着すると目を傷つけてしまいます。

目を守るためにも、水道水が
ついてしまった
レンズは装着せ
ずに処分してく
ださいね。



人の目と猫の目 意外な 共通点



人も猫も黒目の真ん中には
瞳孔があり、ここから光（視
覚情報）を取り込んで物を見
ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

