



市川市立第四中学校 保健室



秋の日はつるべ落としと言います。どうして秋だけ、日暮れが早く感じるのでしょうか？

それは、月初めと月末の日没時刻の差が1年のうちで一番大きいからです。

日が暮れ始めると、あっという間に暗くなってしまいます。立ち話や寄り道をせず、まっすぐに帰宅しましょう。



アウトメディアで心と体をケアしよう！

第2回アウトメディアにチャレンジのご協力ありがとうございました。第1回と比較しチャレンジ成功率が上がった生徒が増えました。生徒から「メディアの時間を減らしたら目の疲れが減り、よく眠れることができた。」などの感想がありました。

ずっとゲームをしていたりタブレットに顔を近づけて見ていたら「目がわるくなる」って言われたよ！でもそれってホント？

ほんとうだよ。さいきん、遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。近視になるのは、**タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つ**と言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなって、メガネをかければ見えるようになるよね！

メガネをかければいじょうぶって思っていない？
実は、**近視になると、大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。**だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…近視にならないようになにをしたらいいの？

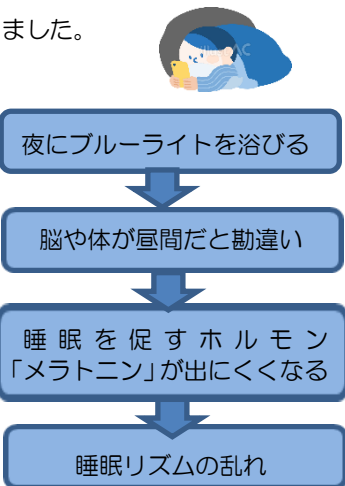
タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- 部屋は明るくする
- 目は画面から30cm以上はなす
- 30分に1回は、遠くを見るようにする

どれもすぐにできそうでしょ？やってみてね～！

それから、**外で過ごす近視になりにくい**と言われているんだ。天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！**熱中症対策も忘れずにね。**

文科省資料より



端末は少なくとも寝る1時間前からみないようにしましょう！

ウイルスと戦う力 = 自然免疫 (NK 細胞) を高めよう！

9月に入り、新型コロナウイルスやインフルエンザでお休みをする生徒が増えています。ウイルスは生き延びるために変異します。体に侵入してきたウイルスと戦って、体を健康に保つために大切なことは免疫力を高めることです。今回は自然免疫を高める方法についてのお話です。

免疫には2段階あります。

- ① **自然免疫 (NK 細胞)** …体に入ってきたウイルスと最初に戦う言わば体の「警察官」
- ② **獲得免疫**…自然免疫 (警察官) で撃退しきれないときに登場する「軍隊」。ウイルスと戦うため、発熱などの症状が発生する。

自然免疫が高いと…



自然免疫が低いと…



つまり、自然免疫 (NK 細胞) が高いと、新型コロナウイルスに感染しても症状が出なかったり軽症ですむのです。ですから、自分の自然免疫を高めておくことが大切です。

- ① 睡眠をしっかりと、毎日、早寝早起きをしよう。
- ② 笑ってリラックスしよう。「笑う門には福来る」「一日一笑」
- ③ 軽い運動をしよう。→ 歩く、ストレッチなど息切れしない程度がちょうどいい！
- ④ 野菜・くだものを食べよう。→ ビタミンCはNK細胞を活性化させる。

(柑橘類、キウイ、ブロッコリー、トマトなど)

(順天堂大学医学部特任教授 奥村康先生 「免疫学講座」より)