



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。



もしものときのために公衆電話の使い方



折り曲げるとカードになるよ

(携帯電話が繋がりにくいとき)

無料!



緊急通報ダイヤル

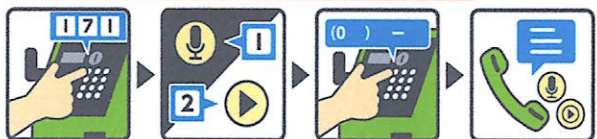
110 警察を呼ぶ

119 火事を知らせる / 救急車を呼ぶ

118 海の事件・事故を知らせる

災害時にメッセージのやりとりができる

災害用伝言ダイヤル (171) の使い方



171をダイヤル

録音は1再生は2を押す

家の電話番号や、家族の携帯電話番号などを押す

音声ガイダンスに従ってメッセージを録音・再生

電話をかける時は、下の電話番号にかけよう!

お家の電話番号 () -

お家の近くの公衆電話のあるところ

[] の連絡先

[] の連絡先

「かけてみよう公衆電話キッズページ」で検索し、公衆電話マップも参考にしてみよう!

ウイルスと戦う力 = 自然免疫 (NK 細胞) を高めよう!

10月に入り、新型コロナウイルス感染者が激減しました。専門家も理由はわかっていないそうです。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。



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 睡眠をしっかりとり、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)

アウトメディアにチャレンジ!

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどのメディアへの過剰な接触は、脳や心を疲労させ、その発達を妨げるといわれています。そこで、これらのメディアから少し離れて、秋の夜長をゆっくり過ごしてみませんか?

10/26(火)~10/29(金)の四日間で帰宅後にアウトメディアにチャレンジを行います。4コースから自分がチャレンジしてみたいコースを選びます。ぜひ、おうちの人と相談して、挑戦してみてください。(学習で使う電子メディアは利用時間に含まれません。)



「アウトメディアにチャレンジカード」見本→

メディアの影響はこんなところにも...

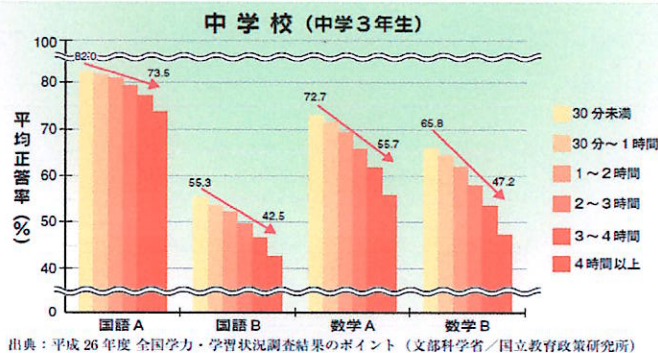
睡眠時間

夜のメディアの使用により、睡眠不足になり、体内時計が狂います。



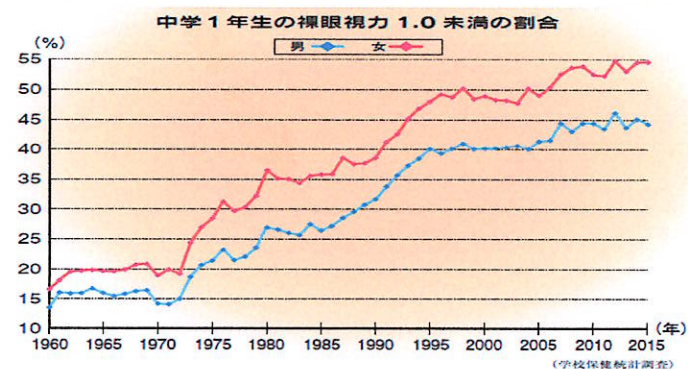
学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



視力

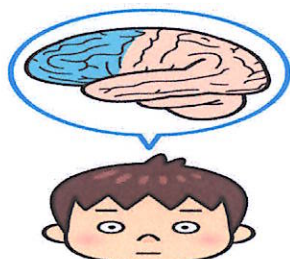
視力が落ちます。(外遊びが目の働きを育てます)



(参考 公共社団法人 日本医師会、日本小児科医会作成ポスター)

脳機能

脳にもダメージが!!(長時間使うと、記憶したり、判断したりする部分の脳に発達に遅れが出ます。)



ゲームやネットよりもおしゃべりを!

アウトメディアにチャレンジ!

年 組 名 前 _____

毎朝、コースをえらび、寝る前に結果を書きましょう。学校で使ったメディアの時間は数えません。おうちの人と相談して挑戦してください!

	プラチナコース	学校から帰宅後アウトメディアで過ごす。(利用しない)
	ゴールドコース	学校から帰宅後、電子メディア利用を30分以内とする。
	シルバーコース	学校から帰宅後、電子メディア利用を1時間以内とする。
	ブロンズコース	午後9時からアウトメディアで過ごす。

☆チャレンジしたコースに○をつけ、結果をかきましょう(できた:○ できなかった:×)。
 ☆タブレットなど学習で電子メディアを使う場合は、利用時間に含まれません。
 ☆メディアの長時間の利用は、生活リズムに大きく影響します。「前日の就床時刻」「起床時刻」を記入しましょう。
 (注)「就床時刻」・・・ベッドや布団に入った時間のこと。

	プラチナ	ゴールド	シルバー	ブロンズ	結果	就床時刻	起床時刻
例		○			○	22時 30分	6時 00分
10/26(火)						時 分	時 分
10/27(水)						時 分	時 分
10/28(木)						時 分	時 分
10/29(金)						時 分	時 分

☆チャレンジして、これからメディアを利用する時間に気をつけようと思いましたが、あてはまるものに✓をしてください。

思った 少し思った あまり思わなかった まったく思わなかった
 自分の感想 やって感じたこと おうちの方の感想