

# 保健だより



小山中学校

R5.10.05



目の愛護デー

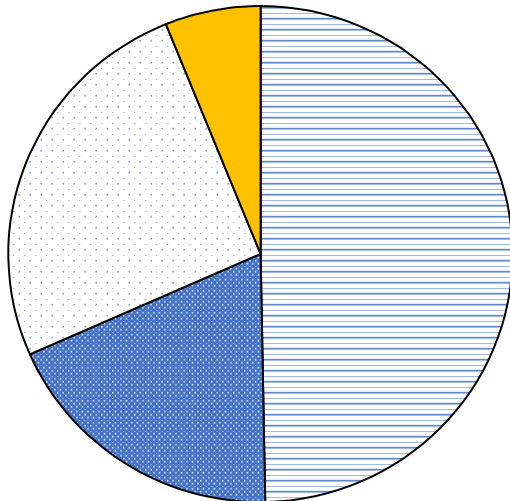


10月10日は目の愛護デーです。小山中生は、男子に比べて女子の方が視力がA【1.0以上】の良い人も多いけれど、視力の悪いD【0.2以下】人も多いという二極化が起きています。

スマホなどのブルーライトによって光がチラついてまぶしく感じたり、目の疲れを感じたりして、頭痛や肩こり、睡眠リズムの乱れや睡眠不足にともなうイライラがあらわれることがあります。

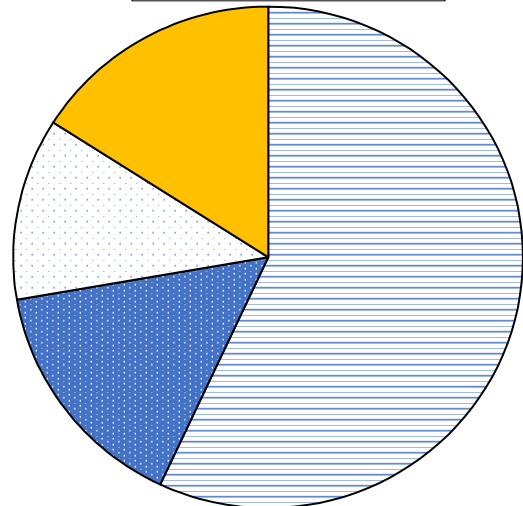
## 定期健康診断結果

視力検査の結果【男子】



□A □B □C □D

視力検査の結果【女子】



□A □B □C □D

目にゴミが入ったら絶対にこすらない。【顔を10回洗うなども効果的】



## 目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき(涙で流す)



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

# 10月は乳がん啓発月間 ピンクリボン運動

ピンクリボン運動は、1980年代、アメリカの乳がんて亡くなられた患者さんの家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートした乳がんの啓蒙運動です。ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。



欧米に対しわが国では社会全体の乳がんへの関心がまだ低く、毎年約9.5万人が乳がんにより、約1.5万人が乳がんて亡くなっています。働き盛りである30歳から65歳女性のがん死亡原因の第一位となり大変な勢いで増加しています。欧米の乳がんマンモグラフィ検査受診率が約80%に達しているのに対して、わが国での乳がん検査受診率は約40%前後にすぎません。日本における乳がんは女性の9人に1人、女性のがん罹患率トップが現状です。

乳がんは自分で発見できるがんの一つです。早期発見すれば、転移が少なく生存率も非常に高い「治るがん」です。また先日は男性で乳がんにより罹患した芸能人がニュースになり、男性の乳がんの啓発につながりました。



## 10月8日は 「骨と関節の日」

わたしたちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

**【骨の役割】**

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！ 骨にも生活習慣がかかわっているのです。

