

# ほけんだより 10

南永小学校保健室

令和5年10月6日

10月は旧暦で「神無月」といいます。古来より、日本には八百万の神様がいて信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？



けっかくよぼうしゅうかん  
結核予防週間

9月24日～30日



1

## けっかく びょうき 結核とはどんな病気？

チェック！

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、下記にあてはまる場合には早めに受診しましょう。



チェック①



せき しゅうかん いじょう つづ  
タンのからむ咳が2週間以上続いている

チェック②



びねつ からだ しゅうかん いじょう つづ  
微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

こうれいしゃ ばあい じょうき しょうじょう で ねん ど けんしん  
高齢者の場合は上記の症状が出ないことがあります。年に一度は健診を受けるようにしましょう。

がつ  
10月  
もくひょう  
ほけん目標

め たいせつ  
目を大切にしよう



みなさん、1学期に行った視力検査を覚えていますか？

「視力検査」の「視力」とは何のこと？

- 「視力」の「視」という字は「みる」という意味の漢字です。だから「視力」は「ものをみる力」ということです。

「みる」って何をみているのかな？

- ものの「大きさ」「明るさ」「遠さ」をみています。



視力検査は目のテストなの？

- 違います。視力検査は目のテストではありません。気付かないうちに遠くが見えにくくなっているか、勉強や運動をするときに困ることがないかを考えるために、見え方を調べる検査です。そのため、目を細くしたり、顔をななめにしたりして無理に見なくてもよいのです。

⑨ こんな人はいませんか？このままでは目が疲れてしまいますよ！

見えにくいのに目を細くして見ていることは…



1日中背伸びをして  
いるのと同じこと。

目に合わないめがねを使っていると…



足に合わないくつをはいて歩いているのと同じこと。