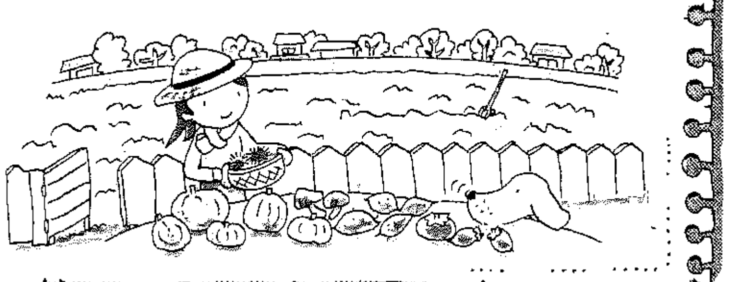
10月の

# ほけんだより



2018.10.19(金)No.6

明石市立衣川中学校
保健室

**神無月（かんなづき）**：旧暦10月の別名、神無月（かんなづき）の「な」は「の」の意の格助詞で神の月という意味であるという説と「無（な）」の意に解釈して、「八百万（やおよろず）の神々が全国から出雲大社に集まり、諸国に神がいなくなる月」の意味からという俗説があります。

日ごとに日暮れ時刻がはやくなり、通学の道中、秋の香りの金木犀（きんもくせい）が私たちを楽しませてくれます。夜空を見上げると秋の月は私たちの心を優しく包みます。先週は地域の祭りがあり、今まさに秋祭りのシーズン真っ只中！五穀豊穣を願った先人たちの想いに触れることができます。

さて 秋の夜長…あなたはどのように過ごしますか…

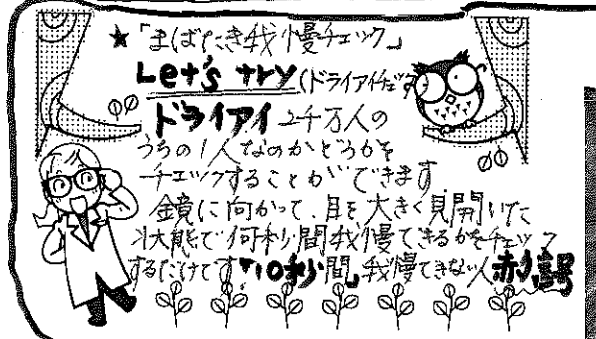
私はヨガで英会話にチャレンジ
ウトウト ムニャムニャ
焼いも

★「まばたき我慢チェック」

**Let's try**（ドライアイだ？）

**ドライアイ**2千万人のうちの1人なのかどうかをチェックすることができます

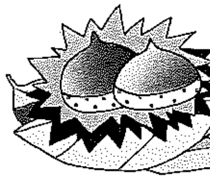
鏡に向かって、目を大きく見開いた状態で何秒間我慢できるかをチェックするだけです「10秒間」我慢できない人**赤信号**



## 10月の健康の言葉

迷う時には、真実を話せ

マーク・トウェイン（アメリカの作家）



## 忘れないで0.3秒のアイケア

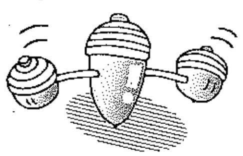
ドライアイは日本人の6人に1人、推定2千万人が悩まされています。

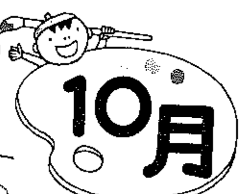
ドライアイが増えた原因の1つはやはりパソコンやスマホを使うのが当たり前の時代であること。人間の脳は『まばたきせずにしっかりそれらを見ないといけない』と判断し、まばたきの回数が半減することでドライアイを引き起こす原因となっています。もう1つの大きな原因は住宅環境が昔に比べて良くなっており、すきま風の入る家が減りエアコンで快適な生活を送ることで湿度の少ない環境となっていることがあげられます。

0.3秒のまばたきが目の表面を涙で潤します

## 風疹患者千人突破 昨年の12倍 大流行懸念（産経新聞） 2018.10.16(火)

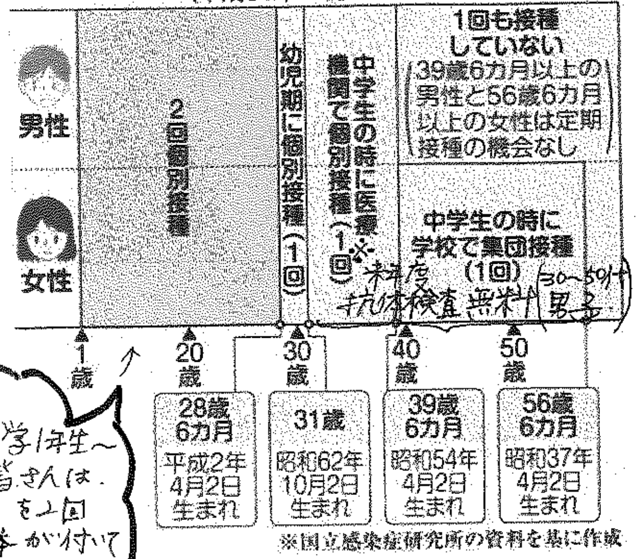
# TOPIX





### 風疹ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係

（平成30年10月1日時点）

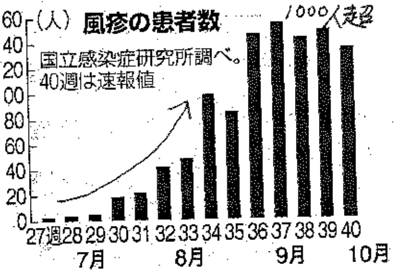

男性
女性
2回個別接種
幼児期に個別接種（1回）
中学生の時に医療機関で個別接種（1回）※
1回も接種していない（39歳6カ月以上の男性と56歳6カ月以上の女性は定期接種の機会なし）
中学生の時に学校で集団接種（1回）
無料抗体検査 無料！男子（30～50代）
1歳
20歳
30歳
40歳
50歳
28歳6カ月 平成2年4月2日生まれ
31歳 昭和62年10月2日生まれ
39歳6カ月 昭和54年4月2日生まれ
56歳6カ月 昭和37年4月2日生まれ

※国立感染症研究所の資料を基に作成

現在中学1年生～3年生の皆さんは、風疹ワクチンを2回接種し抗体が付いているだろうと思われる年代です。母子手帳で確認を!!

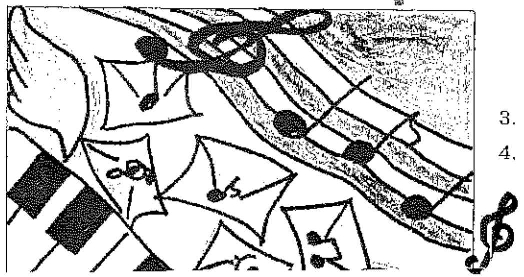
風疹の患者数、1000人を超える ⇒
関東中心に流行 2018.10.16
（朝日新聞）

**風疹**はウイルス性の感染症で主にくしゃみやせきなどのしぶきによって感染します。2～3週間の潜伏期間を経て発熱や発疹などの症状が出て、海外で感染し、帰国後に発症するケースもあります。感染しても症状の出ない人の割合は15～30%とされています。厚生労働省によると妊娠20週ころまでの女性が感染すると、赤ちゃんが心疾患や難聴、白内障等になるおそれがあります。



## 第72回 文化発表会

Be together as one



明石市立衣川中学校 第72回文化発表会
日 時 ： 平成30年10月24日(水)
ステージ発表 展示発表
場 所 ： 衣川中学校体育館 南校舎2階展示教室
スローガン ： 西岡 大騎(3年2組)
シンボルマーク ： 中塚 月渚(3年1組)

1. 開会セレモニー
2. 1年生学級合唱〈11:00〉
   - 4組「絆」
   - 2組「変わらないもの」
   - 3組「大切なもの」
   - 1組「HEIWAの鐘」
3. 1年生学年合唱「With You Smile」
4. 2年生学級合唱〈11:45〉
   - 2組「心の瞳」
   - 1組「輝くために」
   - 4組「いのちの歌」
   - 3組「地球星歌」
5. 2年生学年合唱「時の旅人」

≪お昼休憩≫

6. 3年生学級発表〈13:35〉
   - 3組「青い鳥」
   - 1組「虹」
   - 4組「いつまでも」
   - 2組「君と見た海」
7. 3年生学年合唱「大地讃頌」

≪トイレ休憩≫

8. 吹奏楽部演奏〈14:25〉
9. 閉会セレモニー

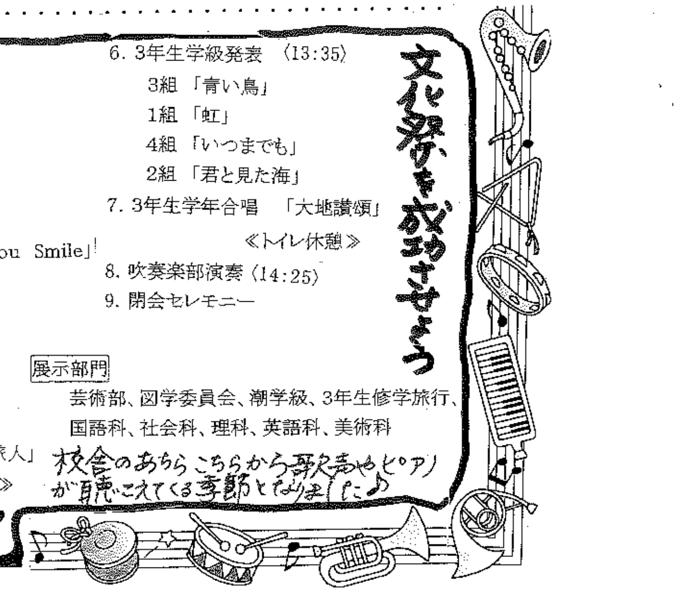
展示部門

芸術部、図学委員会、潮学級、3年生修学旅行、国語科、社会科、理科、英語科、美術科

校舎のあちらこちらから歌声やピアノが聴こえてくる季節となりました♪

文化祭を成功させよう

心をひとつに輝け衣中生!!



## 人（ひと）

2018.10.19(金) 神戸新聞

# 矢野（やの）燿大（あきひろ）さん

超積極的 諦めない

誰かを喜ばせる

最下位に沈んだプロ野球球団の再建を託され、この度一軍の監督へ就任した。ミスを恐れないプレーを奨励。人気球団の監督に就任する重責（じゅうせき）に眠れないほど悩んだが「僕もやはり挑戦していくべきだなと思った」と決断した。「この世界で一番お世話になった」と感謝する故星野氏の「迷ったら前へ」という言葉にも通じる。座右の銘は「感謝」

大阪府出身 49歳

2010年 筋ジストロフィー患者支援基金設立

- 大阪市立桜宮高等学校
- 東北福祉大学
- 中日ドラゴンズ（1991－1997）
- 阪神タイガース（1998－2010）