

ほけんだより 10月

令和3年10月11日 No.7
枚方市立杉中学校 保健室

10月になり、朝晩は肌寒いと感じる日も出てきましたね。ですが、日中は暑いと感じる日もあります。朝晩と日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期なので、寒いと感じる日にはジャージやセーターを持ってきておくなど、自分で調節ができるように準備しておきましょう。

今月は待ちに待った杉中祭があります。頑張って練習してきた成果を出し切るために、各自体調管理をしっかりと、万全の状態当日をむかえられるようにしましょう。準備体操などもきちんと行い、ケガの予防にも努めましょう。

緊急事態宣言は解除されましたが、感染症対策も引き続き行っていきましょう。



目は起きている間、ずっと働いている働き者。
生活習慣を見直して、目を大切にしよう！



近年、スマートフォンや携帯ゲーム機の普及に加え、学校でも1人1台タブレットが配布されるなど、デジタル端末を使用する機会が増えてきています。その影響から、裸眼視力1.0未満の子どもの割合が、令和元年度には過去一番高く、ここ30年間で裸眼視力0.3未満の小学生の割合は、なんと約3倍にまで増えているそうです(°°)！ といっても、デジタル端末を完全に切り離して生活を送るのは、なかなか難しいですよね…。そこで、今回は予防法を紹介します。

▶▶ 近視の予防法

- ① 屋外活動を増やす … 1日2時間は屋外にいることが有効。
- ② 近い所を見る作業は注意 … 少なくとも30cm以上離して作業すること、30分に1回は遠くを見るのが大切。



《 デジタル端末を使うときは 》

- 30cm以上離して見ること
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見ること
- 寝る前2~3時間以内は使用を控えること

左のイラストのような姿勢で使うことを心がけましょう。液晶画面から出ている”ブルーライト”は、体内時計とも関係があり、夜遅くまでスマートフォンなどの強い光を浴びると睡眠障害を引き起こす可能性があるため、夜遅い時間の使用は控えましょう。



目のけがに注意！



《 こんなときに、目のけがは起きています 》

- 友達の投げたボールが当たった
- いすに目をぶつけた
- 友達の手が当たった
- スマッシュボールが直撃



など…

全国的に見ても、重大なけがが起こっています。

日常生活においても、目や目の周りにもものが当たったり、ぶつかったりしたときは、できるだけその日のうちに眼科を受診して検査を受けることをおすすめします。

《 特にこんなときには急いで眼科へ！ 》

- ▶ ものがぼやけて見える
- ▶ ものが二重に見える
- ▶ 一部だけ見えない範囲がある(視野が欠けている)
- ▶ 目が開けていられないくらい痛い

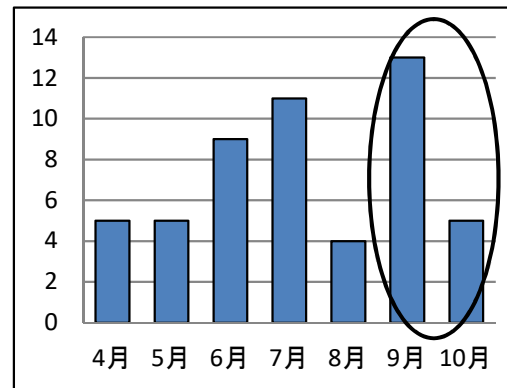


コンタクトレンズをしているみなさんへ



最近ではめがねではなく、コンタクトレンズをしている人も増えてきています。ただ、目が痛かったりかゆみを訴えて来室したときに、コンタクトレンズ用の洗浄液や保存液は保健室には置いていません。目のことを考えると一度コンタクトをはずした方がいいと思うことが多々あります。ぜひ、めがねや予備のコンタクト・保存ケースを持ってきておいてください。お願いします。

⚠ 2学期に入り、ケガが増加しています!! ⚠



2学期に入り、病院を受診するケガが増加しています。また、受診はしていないけれど、もう少し状態が悪かったら受診しなければならなかったような、ヒヤっとするケガも増加しています。体育や部活動を一生懸命行った結果で、仕方ないケガも多いのですが、友達とふざけ合っていたり、遊んでいてケガをした事例もあり、大きなケガにつながったケースもあります。

周りをよく見て行動すれば、防げるケガもあるはず…一人ひとりが少し意識して、学校生活を過ごしましょう。



* モアレ検査があります *

日時：10月27日(水) 9:00~ 対象：1年生(希望者)、2・3年生(対象者)
※当日1年生は、検査を受けない人も**全員体操服登校**です。