

ほけんだより10月

2学期が始まって1カ月が過ぎました。朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節ですので、服装や室温調節を工夫しましょう！

松江第一中学校 保健室

また、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しています。手洗い・うがい、アルコール消毒をし、必要に応じてマスクを着用するなどの感染症対策を行いましょう。特に教室内の換気がとても重要です。窓とドアを対角線上に開け、換気扇や扇風機を回して空気を循環させましょう。

10月10日は・・・

目の愛護デーにやさしい生活を！

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！

目がかわく、ショボショボする・・・
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



目がズキズキ痛い、充血している、
目のまわりが熱っぽいときは、
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



スマホの不適切な使用による『急性内斜視』に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが『急性内斜視』で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると・・・

ものが二重に見えたり、
ものの立体感や遠近感が
わかりにくくなります。



急性内斜視を防ぐために

- ・一日のスマホの使用時間を短くする
- ・スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- ・20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら大変！思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

- ものを渡すときは、投げない
- かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない
- ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。

合唱コンクールへ向けて・・・

23日(木)は合唱コンクールです。中心となる指揮者や伴奏者、係の方たちと協力して、歌が苦手な子も得意な子も、みんなで一緒に作り上げる合唱コンクールにできるといいですね。先生達もとても楽しみにしています。

前期 衛生検査 結果発表

前期の委員会活動が終わりました。前期保健委員会のみなさん、ありがとうございました！
毎週火曜日に実施していた衛生検査の結果を載せます。よく確認して後期の衛生検査につなげてく
ださい！

	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-8	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-8	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	3-8
5/20	8	16	20	20	18	28	4	14	10	13	4	26	10	6	6	2	3	4	4	10	3
5/27	19	24		11	22	15	16	11	8	11	7	10	10	2		3	4	1	10	5	4
6/3	15	15		8	27	21	2	4	1	8	4	5	5	1	8	1	2	0	1	1	5
6/17	16	8	15	12	17	9	3	7	12		2	11	19	3	10	9	2	1	1	6	6
6/24	9	5	11	8	23	14	1	12	12	6	6	12	11		2	5	0	0	3	5	4
7/1	12	2	13	11	17	12	1	8	9	9	2	13	8	2	4	7		1	4	3	3
7/8	10	1	15	4	14	13	5	10	6	10	2	15	13	4	2	6		2	0	6	1
7/15	14	3	12	5	22		3	6		3	7	10	9	2	2	3	0	1	1	7	2
9/2		12	10		24	20	2	9	8	3				2	7	3	5	4	8	9	7
9/9	14	11	11	13	18	13	2	14	5		2	12		1	5	5	3	0	2	7	3
9/16	15	4	13	14	22		2	9	3	4	3	16	22	1	3	1	3	3	2	3	4
9/26	14	7		5				5	4	19				2	修学旅行						
9/30		4		5		5		2	1	1		9	18	3	2	2	1	1		3	5
合計	146	112	120	116	224	150	41	111	79	87	39	139	125	29	51	47	23	18	36	65	47
クラス人数	36	36	36	36	37	36	9	37	36	36	37	37	37	11	35	34	34	34	34	35	18
合計÷ クラス人数	4.06	3.11	3.33	3.22	6.1	4.17	4.56	3	2.19	2.4	1.05	3.76	3.38	2.64	1.46	1.38	0.68	0.53	1.06	1.86	2.61
学年順位	4	1	3	2	7	5	6	5	2	3	1	7	6	4	5	4	2	1	3	6	7

【集計方法】

実施回数に多少の偏りがありますが、忘れた人数の合計をクラスの数で割って計算しています。空欄は実施の有無に関わらず未入力だった日、黄色の欄は忘れ物が 0 だった日をそれぞれ表しています。

【講評と感想】

1年生は、ハンカチ・ティッシュ・爪切り忘れがなかなか減少せず、他学年と比べても忘れ物の合計人数が多いという結果でした。保健委員のみなさんは。再チェックを行ったり、前日の呼びかけを行ったりするなど、どうしたら忘れる人を減らせるかととても苦労していたように思います。

2年生は、後半になるにつれて少しずつ人数は減ってきていますが、特にハンカチ・ティッシュを忘れてしまう人が多かった印象です。クラス間や週によっても、人数の増減が大きかったように思います。後期に期待です。

3年生は、習慣化できている人が多いようで、忘れる人数が少なく安定していました。この調子で続けていきましょう。

お願い

後期も保健委員の
活動にご協力
をお願いします！



ハンカチ・ティッシュを持ってくること、爪を切ることは
当たり前のエチケットですので、一人ひとりが意識できるよ
うにしましょう！