

ほけんだより

10月 October

令和4年10月 笠利谷中学校 保健室

ようやく暑さが落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋...と「〇〇の秋」と言われる季節です。どうして「〇〇の秋」と言われているのか知っていますか？気温が18℃前後で過ごしやすい、秋晴れのように晴れた日にはカラッとしているなどの理由で、集中しやすい時期だからでしょうか！私は今年こそ「読書の秋」にしたいなあ...皆さんはどんな秋にしますか？ぜひいろいろなことにチャレンジしてみてくださいね！

今月末には文楽祭が控えています。寒いときには上着を着るなどして体温調節をしましょう。素敵なステージになることを願っています。

最近ヒヤリ！ハッ！としたことはありますか？



大きなケガをする前に小さな危険を回避しよう

2学期が始まり1ヶ月が経ちました。夏休み中に崩れてしまった生活リズムもだんだん学校生活用のリズムに戻ってきたのではないですか？また、1年生もだんだん中学校の生活に慣れてきたように見えます。

慣れてきたこの時期は、落ち着きのない行動をしたり、羽目を外したり、行動が雑になったり...と大小様々なケガのもととなる行動が増えます。1つの重大事故が起る裏には29個の小さな事故、300個のケガには繋がらなかったけれどヒヤリハットした出来事があると言われています。「ヒヤリハット」を体験した時には「たまたま事故に繋がらなかっただけ」と考え、より注意深く行動することが大切です。

慣れてきた今だからこそ、今の自分の生活を振り返ってみましょう。

ハインリッヒの法則
と言います。



1 ... 重大事故 (死亡、重傷害)

29 ... 中等度・軽傷害 (重大事故に至らなかった軽微な事故)

300 ... けがを伴わない事故 (ヒヤリハット・本鳥足)

「学校内でこんな行動していませんか？」

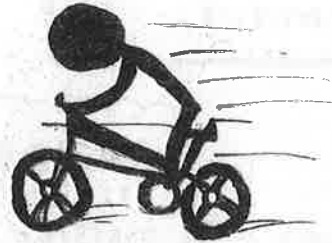
廊下や
スロープで
走って転倒
していませんか



角を曲がった先に人がいたら...?

- ⚠️ ぶつかった相手も自分もケガを
してしまいます。
- ⚠️ 転んで頭や顔をぶつけてしまったら
重大な事故につながってしまうかも。
- 床が水や雨で濡れていたら？
- ⚠️ 滑ったりしたらどこをケガしても
おかしくありません

〇他にも... 階段をジャンプで下りる、教室中で追いかける



〇スピードを出して自転車に乗っていませんか？

- ⚠️ スピードが出ている自転車はブレーキを
かけてもなかなか止まりません。
ハンドルをとられたら勢いよく転んで
しまうかも。

〇あなたの自転車の乗り方は正しいですか？

- 例)
- ・イヤホンをつけて音楽などを聴きながら
 - ・スマートフォン等を操作しながら
 - ・友達とお話しながら
 - ・大きく車道にはみ出す
 - ・交差点や側道で一時停止を
せずに走り抜ける

とても
危険です!



- ⚠️ 被害者にも加害者にもなって
しまいます。
- ⚠️ スピードが出ている分大きな事故に
つながりやすいです。

10月10日は

10.10



目の愛護デー



10.10を横にすると眉と目に見えることから「目の愛護デー」と言われるようになりました。普段、何気なく使っている目ですが、大切にできていますか？普段の生活を振り返り、目のために何かができるか考え実践してみませんか？

〈疲れ目解消のために〉

○スマホ編

- ・使用する時間を減そう！
→夜は通知OFFなど工夫して
- ・学校でもchromebookを使って勉強をしているからこも目が疲れやすくなります。
- ・家で画面を見る時間は短めに！

- ・休憩をとりながら使用しよう！
→1時間に10~15分画面を見ない時間を作りましょう！
- ・遠くの景色を見るのがオススメです。

【こんな生活していませんか？】

- スマートフォン、パソコン、ゲーム等を長時間使用している。
- 暗いところで文字を見たり、画面を見たりしている。
- コンタクトレンズを正しく使用していない。
- 目が疲れているような感じがするが放っておいている。

やってみよう！

疲れ目チェック

〈全身の症状〉

- 頭が痛い
- 頭が重い
- 首や肩がこっている
- 全身だるい



〈目の症状〉

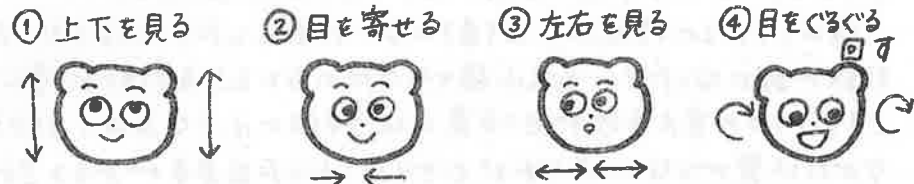
- 充血しやすい
- 目がかすみ
- 目が乾く
- 目がしょぼしょぼする
- 目の奥が痛い
- まぶたがひくひくする
- 光がまぶしく感じる

表面の自転車のイラストは、7組担任の谷川先生が描いてくれました！ありがとうございました😊

○方法編

- ・温かいタオル等で目の筋肉をやわらかくほぐす
- ・目の周りの筋肉がかたくなっていると、目のレンズの厚みが変えられず、目の疲れだけでなく、視力の低下の原因にもなります。
- ・温かいタオルがなくても大丈夫！

目の周りの筋肉をゆるめる「目の体操」をしよう！！



裸眼では文字が見にくい、メガネやコンタクトの度が合っていない状態も目を疲れやすくしています。「受診のおすすめ」をもらっていたら、必ず受診するようにしましょう。



★ 当てはまるものはありましたか？
1つでも当てはまったら、目を休めましょう。



目が疲れると、全身にまで影響が出てしまうよ！

保健室より

10月は目の愛護デーの他にも、「薬と健康の週間」があります。薬は痛みや病気の症状を抑えてくれる、悪化を防いでくれるありがたい存在のように思いますが、飲み方を間違えてしまうと健康を損なってしまうことがあります。1度に飲む量、時間・タイミングは必ず守り、薬を購入する時には医師・薬剤師に相談してからにしましょう。