

# ほけんだよ!



令和4年9月30日発行  
石岡市立八郷中学校

## 目のケガはすぐ病院へ!

〈今月の目標〉  
\*目の健康に心がけよう\*

今年もあっという間に後半に入りましたね。だんだん肌寒くなり、風邪を引いている生徒も見受けられます。衣替えの準備をして、寒さ対策ができるようにしておきましょう。

半分以上の生徒は視力がA以下という結果が出ています。スマホやゲームをやりすぎではありませんか? 視力が落ちるととても不便です。この機会に振り返り、目を大切にしていきましょう!

- ・洗剤、薬品、石灰などが目に入ったとき
- ・固形物が眼球に刺さったとき
- ・眼球や目の周りにボールや手などが当たったとき など

目のケガはとても危険です!  
早く治療しないと弱視になったり、目が変形してしまう可能性があります。

ぼやけて見える 二重に見える 見えないところがある 目が痛い ゆがんで見える

学校で目の怪我が起こった際は、保護者の方に連絡をし、病院受診をするよう伝えています。

## 前期の保健室利用ベスト10

ケガによる来室 (計 229 回)		体調不良による来室 (計 334 回)	
1. 擦傷、切傷、刺傷	88 回	1. 気持ち悪い、吐き気	100 回
2. 身体の痛み(腰・足など)	46 回	2. 頭痛	96 回
3. 捻挫	19 回	3. 腹痛	66 回
4. 鼻血	18 回	4. 気分不良	48 回
5. つき指	17 回	5. 熱、風邪症状	15 回
6. 打撲	11 回	6. 目の異常	8 回
7. 虫さされ	8 回	7. 悩み相談	7 回
8. 頭部打撲	5 回	8. 熱中症	5 回
9. 眼球打撲	3 回	9. 嘔吐	4 回
10. その他	14 回	10. その他	12 回

	早退 (計 131 回)
4月	23回
5月	34回
6月	29回
7月	13回
8月	0回
9月	32回

## スマホから放出される「ブルーライト」は、人体への悪影響が心配されます。

- ① 目の乾燥や疲れ**  
スマホを見ているときは、まばたきの回数が通常より1/3~1/4に減ります。  
また、寝転んで画面を見ていると片方の目に疲れが集中してしまいます。
- ② 睡眠への影響**  
ブルーライトを浴びることで、「メラトニン」(睡眠を誘うホルモン)の分泌を抑えてしまい、眠りが浅くなります。
- ③ 視力への影響**  
ブルーライトは目の角膜や水晶体を通過して網膜までとどくため、長時間見続けると、視力低下につながります。
- ④ 肌への影響**  
ブルーライトは、肌の奥深く(真皮層)まで届きます。真皮層に存在する、健康な肌を保つ細胞がダメージを受けることによって、肌にとるみ・しわ・しみなどが現れます。

## 10月10日 目の愛護デー

目は一生使うものだから大切にしよう!  
・1時間ごとに10~15分の休憩を取る!  
・寝る2時間前にはスマホを見ないようにする!  
・目のリフレッシュをする!  
**あたためる ストレッチ 遠くを見る**

## 《色覚検査を行います!》

先日、色覚検査の希望調査書を配布しました。  
10/11(火)~10/14(金)に行う予定です。  
10/7日(金)がメ切です。  
ぜひ検査をしてみましょう!

## 救急対応研修会を行いました

緊急事態は、いつ・どこで・誰が起こってもおかしくはありません。実際に生徒が倒れた場合を想定し、教員がどの役割でも対応できるよう、確認をしながら研修を行うことができました。非常に有意義な研修となりました。



## 保健室の先生から

前期の保健室利用を集計してみて、今年は熱中症が5人だったのが驚きでした。去年は26人もいたので、みんなが熱中症対策をしっかりおこなったからだなあと感じました!

現在、体育のマット運動で首や足を痛める生徒が続出しています。次のバスケでは「つき指」に気をつけましょう。去年は、つき指だと思ったら骨にヒビが入っていた…。という生徒が何名かいました。少しの気の緩みが重大事故につながるのです、本当に気をつけてください。

ブルーライトを毎日たくさん浴びている人はいませんか?世の中には電子機器を使わなくても楽しめるものはいくらでもあります!たまには目を休ませましょう!!

保健室 田中

