

ほけんだよ!



令和5年10月3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 *

目のケガはとても危険です!
早めに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。

- ・ 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

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。

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。

	早退 (計103回)
4月	10回
5月	20回
6月	18回
7月	25回
8月	0回
9月	30回

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。
10/16(月)~10/20(金)に行う予定です。
10/6日(金)が×切です。
ぜひ検査をしてみましょう!

朝夕は肌寒さを感じるようになりました。気温に合わせて服装管理を行うよう声かけをお願いします。
石岡のお祭り以降、熱や体調不良で早退や欠席をする生徒が増えています。学校でも健康観察をこまめに
行っていますが、家庭での健康観察もよろしくをお願いします。

前期の保健室利用ベスト10

ケガによる来室 (計225回)		体調不良による来室 (計379回)	
1. 擦傷、切傷、刺傷	86回	1. 気持ち悪い	125回
2. 身体の痛み(腰・足など)	48回	2. 腹痛	63回
3. 捻挫	15回	3. 頭痛	57回
4. つき指	14回	4. 気分不良	36回
5. 鼻血	9回	5. 熱、風邪症状	34回
6. 打撲	9回	6. 熱中症	12回
7. 頭部打撲	9回	7. 吐き気・嘔吐	11回
8. 虫さされ	7回	8. 偏頭痛	10回
9. 顔のケガ	6回	9. 寝不足	6回
10. その他	22回	10. その他	25回

困っている人いませんか??

日常生活で、様々な悩みを抱えて過ごしている人も少なくないのではないのでしょうか。その悩み、相談してみませんか?八郷中学校では、スクールカウンセラーの戸田先生(毎週火曜日)と、心の相談員の本麻先生(毎週木曜日)がお話を聞いてくださいます。保護者の方も面談可能です。気になった方は担任や養護教諭にお問い合わせください!

【戸田先生】	【本麻先生】
10/ 3(火)13:00~17:00	10/ 5(木)12:00~16:00
10/10(火)13:00~17:00	10/12(木)12:00~16:00
10/17(火)13:00~17:00	10/19(木)12:00~16:00
10/31(火)なし	10/26(木)12:00~16:00

生徒のみなさんへ

今年度は熱や風邪気味で来室する生徒が多く、早退者も多かったです。学校に復帰してすぐに体育祭練習や体育祭当日を迎えた生徒もいましたが、自分のペースで取り組んでいた様子が見受けられて安心しました!

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。次のバスケやバレーでは「つき指」に気をつけましょう。毎年、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す。
少しの気の緩みが大事故につながるのです、本当に気をつけてくださいね!

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!目を休ませながら過ごしましょう!!

保健室 田中