

ほけんだより 10月

令和3年10月5日
相陽中学校保健室
山田はるか・戸田菜々美

過ごしやすい季節になりました。相陽祭の準備も始まりますね。いつも保健室から皆さんのことを応援しています。

さて、10月10日は目の愛護デーです。それに合わせて、教室でも視力を測れるように、保健委員が掲示物を貼ってくれました。ぜひ、試してみてください。

～10月の保健目標～

けがの防止に努める

目の健康について考える



※体育部門の時期は 毎年けが人が増えます！

けがを予防する方法の一つに、ストレッチがあります。
準備運動をしっかりと行ない、柔軟性を高めましょう。



10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☒ 画面と目を近づけすぎない
- ☒ とくとき休けいをする
- ☒ 疲れたら目の周りを温める



痛っ!!

目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

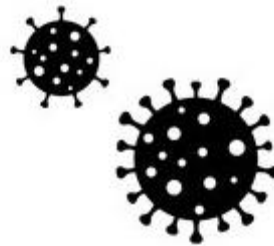
新型コロナウイルスクイズ

緊急事態宣言が解除され、部活動が再開するなど、少しずつ前の生活が戻ってきましたね。検温表の忘れも去年に比べてかなり減ってきています。9/29 は、全校で検温忘れがなんと 0 人でした！皆さんの協力のおかげです。

今回は、新型コロナウイルスに関するクイズを出します。全問正解できるかな？

1. コロナウイルスの「コロナ」ってどういう意味？

- A. 小さい
- B. 王冠
- C. 太陽



2. 手洗いはどのくらいすればよい？

- A. 10 秒
- B. 30 秒
- C. 1 分



3. 咳エチケットとは？

- A. 咳やくしゃみをする際にハンカチやひじで口元を覆う
- B. 咳やくしゃみを我慢する
- C. 咳やくしゃみをおもいっきりする



答え：

- 1. B ギリシャ語で王冠という意味。※スパイクと呼ばれる部分が王冠に見えることから名づけられたよ。
- 2. B 手洗いは 30 秒石けんで洗いましょう。ハッピーバースデーの歌を 2 回歌うとだいたい 30 秒になるよ。
- 3. A マスクをしていても、ウイルスの排出を完全に防げるわけではありません。咳やくしゃみをするときはハンカチやひじでおさえるようにしましょう。