

ほけんだより



令和6年9月30日
友部第二中学校 保健室
No.6

暑さもだいぶ落ち着き、風も涼しくなって秋らしさを感じられるようになりました。気候的にも過ごしやすくなったので、みなさんがしたいと思う秋の楽しみ方を見つけて、過ごしてみるといいですね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。デジタル機器を使いこなしているみなさんですが、視力の低下や目の疲れなどはありませんか。セルフチェックや目のケア方法について紹介しますので、今月は特に目の健康を意識して生活してみましょう。

疲れ目チェック

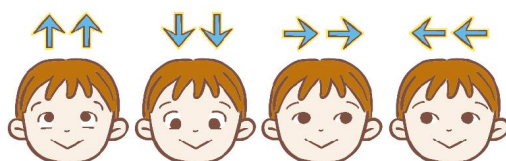
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている
感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

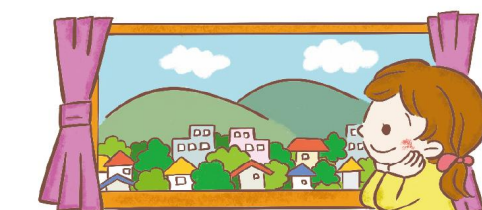


目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

★チェックリストの症状が強くなったり、なかなか症状が改善しない時は、早めに眼科医等を受診して医師の診察を受けるようにしましょう。

大切な目を守ろう

【前期】保健室来室状況

4月から新学期がスタートし、10/11で前期課程が終了します。ここまで皆さん、よく頑張りましたね。様々な行事も行われて、みなさんの活躍する姿を見ることができました。後期も、体や心の健康に気をつけながら取り組みましょう。

さて、前期の期間中、保健室には、けがや体調不良、相談事など、様々な理由での来室がありました。引き続き、みなさんが精一杯活動に取り組めるよう、保健室からみなさんのことを見守っています。（集計：2024/9/20 時点）

保健室の 利用者数

774人
でした



ケガで来た人

289人

体調が悪くて来た人

485人



10月の視力再検査について

春に実施した視力検査で、B・C・D判定を受け、まだ眼科等の医療機関を受診していない生徒を対象に、視力の再検査を行います。該当者は、各クラスでお知らせをしますので、検査時には、使用している眼鏡や予備のコンタクトレンズ等を忘れずに持参していただきますようお願いいたします。



検査実施後は、お子さんへ結果を配付しますので、お手元に届きましたらご確認いただき、お子さんの様子に応じて、専門医を受診するなどのご対応をお願いいたします。

災害給付金(日本スポーツ振興センター)について

体育授業や部活動、登下校時など、学校管理下で起こった怪我等で受診された場合は、災害給付金(日本スポーツ振興センター)の申請対象になります。土日の部活動中も対象となりますので、該当する場合には担任や養護教諭までお知らせください。

なお、すでに以前、学校から書類を受け取り、医療機関等で記入済の書類がお手元ある場合は、学校までご提出いただきますようお願いいたします。ご不明な点等ございましたら、保健室へお知らせください。

