

ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 8

令和5年10月5日

先週の体育祭、お疲れ様でした。本番に向け、体調を整えながら一人ひとり精一杯頑張っていましたね。10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。9月後半からは、朝晩の急な冷え込みに体調不良（発熱、腹痛、風邪症状など）の生徒もいました。しかし、みなさんが毎日の手洗いや消毒（感染予防）、生活習慣の見直しを行い、最近では保健室も落ち着いているように感じます。今後も睡眠をしっかりと、下着や合着で体を温める工夫をしましょう。

10月の保健目標
『視力の低下を予防しよう』



保健室からのあしらせ

- ◆視力検査 6日(金) 5・6限 全校
*再検査:B(0.7以下)の人
- ◆尿検査1次 12日(木)
*前日に配付します
- ◆1次2次混合 31日(火) 1次未提出・再検査

メガネ・コンタクトレンズ を忘れずに！！

4月に比べて視力が変化した生徒やB以下で今年一度も受診していない生徒には、受診お勧めのお知らせを出します。

けが予防、けがの応急手当の掲示を紹介します！

体育祭に向け、前期健康委員会が作成し生徒玄関に掲示しました。大きなけがもなく、みんな元気に体育祭を終えることができました。

けがの予防

睡眠を十分にとる 手足の爪を短く切る

朝ごはんをしっかり食べる 準備運動をする

自分の足にあった靴をはく こまめに水分をとる

けがの予防

- ・食生活の改善して予防
- ・ストレッチやトレーニングをしてけがを軽減
- ・よく寝て疲れを回復させる

切り傷

1. 傷口を水道水で洗う。
2. 清潔なハンカチなどで傷口を手のひらで圧迫する
3. 出血がひどい場合は、心臓より高い位置に保つ

筋肉痛を早く治す方法

痛みがひどい場合は冷やす。痛みが治まってきたら、ぬるま湯につかって軽くマッサージをする。お風呂上りに無理のない範囲でストレッチをする。

食事面では、たんぱく質・ビタミンB群・ビタミンC を積極的に取るように。

筋肉痛の予防法

運動前はウォーミングアップ
反動をつけながら体を伸ばす動的ストレッチや、ラジオ体操をする。

運動後はクールダウン
血流を滞らせるために徐々にスピードを下げてから停止したり、反動をつけないストレッチをする。

水分補給も忘れずに！

つき指した時の処置方法

1. 無理に動かさない
2. すぐに冷やす

冷やすときのポイント

洗面器やボールなどに氷水をいれ、直接指を入れて冷やします。
入れ物がないときは、ビニール袋に氷を入れて、指を狭むように5分～10分間冷やしましょう。

Rest	安静
Ice	冷やす
Compression	圧迫
Elevation	挙上

打撲

転倒してものにぶつかったり、人と衝突した際に発生するケガです。

手当て

打撲した部分を氷水などで冷やして痛みや発熱を抑えます。安静にします。

裏面もあります

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

身体計測の結果（9月）

*成長には個人差があります。あくまでも平均値なので、参考程度に考えてください。

		平均身長		平均体重	
		4月	9月	4月	9月
男子	1年	159.7	162.1	57.2	59.0
	2年	165.6	167.5	60.3	62.8
	3年	169.7	171.2	61.9	60.2
女子	1年	154.2	155.4	53.8	53.4
	2年	152.5	153.5	45.1	45.2
	3年	155.6	156.1	55.4	54.4

少しばかり体重の減少がみられました。成長期の皆さんは、病気等でない限り体重が大幅に減ることは好ましくありません。2学期もバランスよい食事をしっかり食べ、運動をし、7時間以上の睡眠を心がけましょう。