

青空

～大内中保健安全だより～

令和4年10月3日発行
真岡市立大内中学校
保健室

昨年度の受診率を上回りました！

夏休み明け、多くの受診報告書を受け取りました。夏休み中の受診・治療ありがとうございました。視力の受診率は、30.6%（9月末時点）と昨年度の28.3%を上回ることができました。歯科についても、順調に受診・治療が進んでおり、30.1%（9月末時点）と昨年度末の39.7%を上回ることができそうです。

受診の報告が済んでいない場合は、学級担任を通してお知らせください。

また、冬休み前に受診勧告を配布予定です。

視力 学年別治療率		
1年	2年	3年
30.0%	47.4%	17.4%
歯科 学年別治療率		
1年	2年	3年
33.3%	33.3%	25.0%

保護者の方へ 感染対策について

日頃より、新型コロナウイルスの感染防止への御理解と御協力ありがとうございます。

これからの季節は、気温の低下に伴って免疫力が低下しやすくなり、感染対策の徹底が必要です。特に、クラスター防止のため、家庭内で発熱者がいる場合は、登校を控えるようお願い致します。

つめきりも感染対策の1つです

10月15日は世界手洗いの日です。手洗いで、意外と洗にくいのが、つめの部分です。つめを短く切っておくと、つめの部分の洗い残しを減らすことができます。

つめきりも感染予防の1つとして、定期的に切るようにしましょう。



実は多い 10月の交通事故

1位	5月 → 349件
2位	10月 → 327件
3位	4月 → 317件



上 の表は、子どもの歩行中の事故件数が多い月です。入学したばかりの4月と「慣れ」が出てくる5月に多くなっています。そして、第2位が10月。日の入り時刻が早まってくることが理由だと言われています。

事 故を防ぐためには「早めの帰宅」を徹底することが大切です。夏と同じ感覚で遊んでいたら、真っ暗になっていた…ということも。暗くなると、車の運転手からも見えにくくなってしまいます。

冬 を先取りして、早めの時刻に帰宅するよう、おうちでもお話をお願いします。



警察庁 歩行中児童の交通事故の特徴等について

★今月の保健目標★ 目を大切にする習慣を身につけよう

10月10日は、目の愛護デーです。近年、学校のICT化が進み、電子黒板やタブレット端末など画面を見る時間が長くなっています。つまり、目の負担は増加しています。

今月は、目を労った生活を心がけてみましょう。

10月10日は



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



このマンガが面白い！
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、目との距離が近づきがち。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。脳い部屋では、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

涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ〜
ヒック…。スズ…スズビツ。
チーン！

悲しくて、くやしくて、
たくさん泣いたとき、なぜ
か鼻水も止まらなくなりま
すよね。これ、どうしてか
知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

