

保健だより



平成27年10月1日

南陵中学校 保健室

No.7

目の異常、そのままにしないで！

健康診断の結果、どちらかの視力がB・C・Dだった人に「視力検査結果のお知らせ」を渡しましたが、眼科で精密検査を受けただしょうか？

徐々に視力が下がっていると、自分では気付かないことがあります。「最近、何となく黒板の字が見えにくい」「夜になると勉強や読書の時に目がぼやける」等という人はいませんか？「何か、見え方が変だな？」と感じたら、視力に問題があるかもしれません。

視力検査は保健室でできます。黒板の字の見え方がおかしいと感じたら、担任の先生に申し出ましょう。

10月10日は目の愛護デー



10月の保健目標 目の健康を考えよう



視力 0.9 以下でメガネをかけていない人

102人

8月末までに眼科に受診した人

42人

まだ、受診報告のない人

60人

学習に支障が出ます。
早く、眼科で検査を受けましょう！

まちがいさがし7

目の健康を
考えてますか？



目の健康を
考えてますか？



スマホやゲーム等は、長時間使用しない。

10分に1回は、遠くを見てピントを移しましょう！



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！



10月10日は

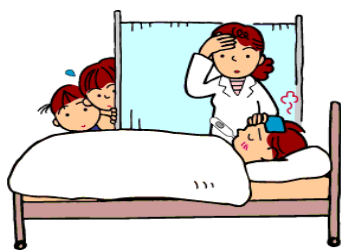
目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

夏休み中の病気・けがの調査まとめ



夏休み中にケガをして
医者にかかった人

20 人

骨折、捻挫	7人
切傷	2人
肉離れ	2人
他(打撲、刺し傷、爪の損傷等)	

夏休み中に病気をして
医者にかかった人

16人

かぜ	5人
発熱	2人
熱中症	1人
他(蕁麻疹、虫垂炎、発疹等)	

鼻血が出たときの応急手当は？

9月28日(月)の朝会で、応急手当シリーズ第4回「鼻血」の紹介がありました。今回は、保健委員に生徒会男子も協力しての発表でした。

鼻血のときは、ティッシュを詰めない！

- ① イスに座って、下を向く。
- ② 鼻をつまむ。
- ③ 血が止まりにくいときは、鼻の上を冷やす。

