

# 保健だより



平成28年9月30日  
南陵中学校 保健室  
No.7

## 思った以上に危ない！歩きスマホ！

週末に常滑駅の周辺を車で通りました。スマホを片手に歩いている人で、駅のロータリー周辺があふれかえっていて、びっくりしました。周辺の道路にも、下を向いて(スマホを見て)歩いている人がたくさんいました。歩道から飛び出してきそうで、思わず車のスピードを落としました。夢中になって、周囲の確認など、上の空…「南陵生は、大丈夫かな」と、心配になりました。



## 10月の保健目標　目の健康を考えよう



【4月の健康診断の結果】0.9以下 168人

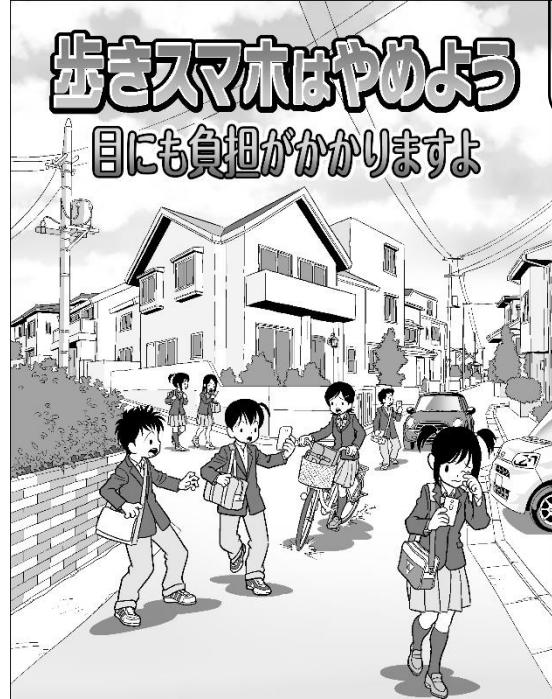
視力0.9～0.7	72人
視力0.6～0.3	77人
視力0.2以下	19人

【受診率】まだ受診していない人は早く受診しよう！

1年	60%
2年	37%
3年	24%



## まちがいさがし7



危ない！  
歩きスマホ！



## ネット依存度をチェックしてみましょう！



あなたは、  
大丈夫？

スマホ、タブレット、パソコン等、ネットを使い過ぎていませんか？

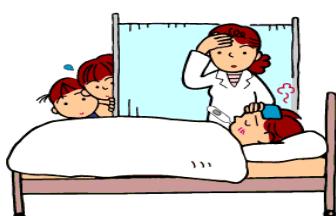
家族や友達よりも、ネットをしている方が楽しい。
気が付くと何時間もネットをしている。
ネットをしないように心がけても、オンラインにしてしまう。
家族や友達に隠れてネットをする。
ネットを使う時間を他のことでうめられない。
ネットをやめるように言われると腹が立つ。
ネットをしないときでもネットのことが頭から離れない。
することがあっても、まず、ネットにつないでしまう。
ネットをしてから自分が変わったと思う
最近、性格が変わったね、と人から言われた。
ネットで知り合ったの方が現実の友達より大切
ネット以外のことに興味がない

たくさん、チェックが付く  
ほど、依存度が高いですね



## 夏休み中の病気・けがのまとめ

部活動等、学校で何かをして、学校のスポーツ振興センターの保険を使いたい人は連絡してください。



### 夏休み中にけがをして医者にかかった人

骨折	2人
切傷	4人
肉離れ	2人
他(肩・膝の痛み、爪の損傷等)	

### 夏休み中に病気をして医者にかかった人

かぜ	3人
発熱	2人
食中毒	1人
他(荨麻疹、中耳炎、耳下腺炎等)	

## 体育祭もうすぐ…傷病事故を防ごう！ 捩挫・打撲にはアイシング！



昨晚、しっかり  
眠りましたか？

朝食は  
食べましたか？

つめは短く  
切りましたか？

準備運動を  
しましたか？

### アイシングをしている時の感覚の変化

- ① 痛い
- ② 温かい
- ③ ピリピリする
- ④ 痛みを感じない



※ ④の状態になったら  
いつたんアイシングを中断します。  
感覚がもどってきたら、  
またアイシングを再開しましょう。

