

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くそうで、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

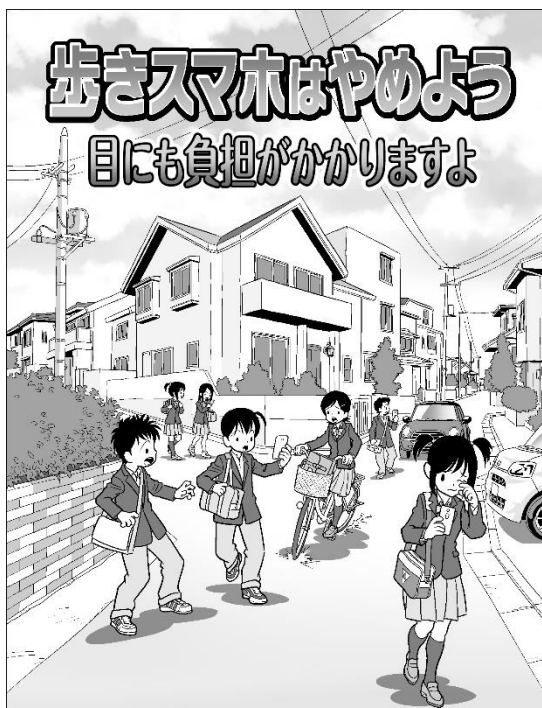
視力0.9～0.7	72人
視力0.6～0.3	77人
視力0.2以下	19人

【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？

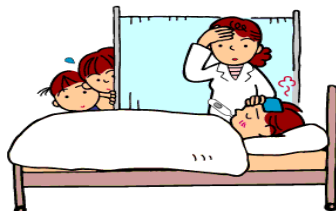
	家族や友達といるより、ネットをしている方が楽しい。
	気が付くと何時間もネットをしている。
	ネットをしないように心がけても、オンラインにしてしまう。
	家族や友達に隠れてネットをする。
	ネットに使う時間を他のことでうめられない。
	ネットをやめるように言われると腹が立つ。
	ネットをしないときでもネットのことが頭から離れない。
	することがあっても、まず、ネットにつないでしまう。
	ネットをしてから自分が変わったと思う
	最近、性格が変わったね、と人から言われた。
	ネットで知り合った人の方が現実の友達より大切
	ネット以外のことに興味がない

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、学校でけがをして、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。



夏休み中にケガをして 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(蕁麻疹、中耳炎、耳下腺炎等)	

体育祭ももうすぐ…傷病事故を防ごう！

捻挫・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？

つまは短く
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 ビリビリする
- ↓
- ④ 痛みを感じない



※ ④の状態になったら
いっ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。

