

保健だより



平成26年10月1日

南陵中学校 保健室

No.7



10月の保健目標 目の健康を考えよう

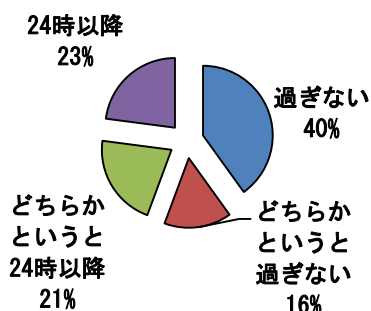


寝る前のスマホ・タブレットの強い光→睡眠に影響！

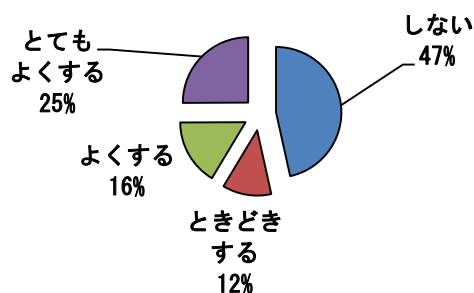
寝る1時間前には見ない

第1回学校保健委員会資料より

夜寝る時間（全校）



友だちとLINE（全校）



PC、スマホやタブレットなどを使うとき、「特に、気をつけたい時間」があります。



PC、スマホ、タブレットなどの強い光は夜間、特に寝る前に浴びると眠りを誘うホルモン(メラトニン)の量が、おさえられてしまいます。

まちがいさがし

使いすぎに注意！スマホ・ゲーム等をするときは休憩を！

疲れ目にご注意！

会話ははさんでひと休み



疲れ目にご注意！

会話ははさんでひと休み



コンタクトのレンズケアをおろそかにすると**危険**です！



眼科医の処方を受けずに、おしゃれ感覚で、カラーコンタクトレンズをネット、化粧品・雑貨の店などで直接購入する人がいます。そのような人たちの中に、目のトラブルになって眼科を受診する人が増えているそうです。近くの中学校で、何人もの生徒が受診して、眼科の先生から中学校に連絡が入ったこともあるそうです。

コンタクトレンズは眼科の処方を受けて買い、ケアを確実にすることを守ってください。

【コンタクトのレンズケア】

- ①コンタクトレンズを取り扱う前は、手指を石けんで洗う。
- ②こすり洗いをする。
- ③レンズケースを毎日洗浄し、乾燥させる。
- ④ソフトコンタクトのレンズケースは 1 か月に 1 回交換する。
- ⑤装着前にソフトコンタクトレンズを保存液あるいは多目的用剤（MPS）でこすってすすぐ。

正しく使っていますか？



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

19 人

骨折、捻挫	8 人
ハチ刺され	2 人
他(打撲、擦り傷、鼻血)	

部活動中の災害(けが、熱中症)で、
スポーツ振興センターの書類をもら
っていない人は連絡してください。

夏休み中に病気をして
医者にかかった人

13 人



かぜ	8 人
熱中症	1 人
他(口内炎、腹痛、ホリーフ)	

心肺蘇生法・AED講習会がありました(2年)

9 月 26 日・30 日の保健体育の時間に常滑市救急隊の方を講師にお招きして、心肺蘇生法・AED の講習会を開きました。

救急車は、通報してから現場に到着するまでに、平均 8 分ぐらいかかると言われます。今回の講習に参加した一人一人が、いざというときに、講習のことを思い出して、何らかの行動を起こせることを願っています。



心臓マッサージは疲れたけど、いざというときには、がんばって助けたい。