Smile

No．５
令和３年１０月１日
中根台中　保健室

夏休みが明け，臨時休校となりオンライン授業が続いていましたが生活リズム等は，崩れていないでしょうか？
生活習慣を学校モードに切り替えて，後期も頑張りましょう！
これから，テストや夏龍祭等行事が続きますが感染症対策【手洗い・３密回避・健康観察等】もしっかりしていきましょう。

10月の保健目標　　目を大切にしよう！！

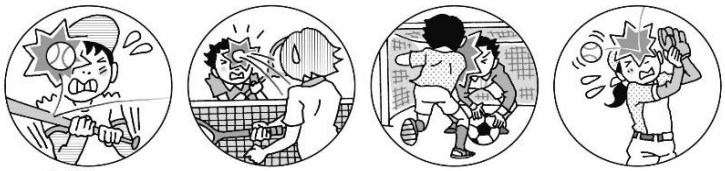
目に関する保健だより【号外】を中根台中ＨＰに掲載しています。読んでみてください。

10月10日は目の愛護デーです

目のけがに注意!!

目のけがは、こんなふうに起こっています

部活動で



自打球が直撃　スマッシュが当たった　接触プレーで激突　キャッチボールに失敗

授業中・ふだんの生活の中で

けんかで殴られた　振り回した棒が直撃　プリントの角が目に　ペンチで釘を抜こうとして

けがの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー　…など

こんなけがが起こっています

- 眼瞼裂傷（目の上が切れる）
- 眼窩底骨折

（眼球を支える薄い骨が折れる）
眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離などの重大なけがも起こっています。

- まゆの上の打撲にも注意!!

視神経を保護する骨（視神経管）を傷つけて、失明することがあります。

こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。（視野が欠けている）
- 目が痛い。

症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。

治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

※参考：日本スポーツ振興センター「学校安全 Web 事故事例検索データベース」

感染症対策を見直そう！

①ゼロ密を目指そう！
密接　マスクなしや，大声での会話は控えましょう。
密集　大人数や近距離で集まることは避けましょう。
密閉　換気の悪い所，狭い所は避けましょう。

②手洗いのタイミングを見直そう！
登校時・食事の前後・共有物を触った後・掃除やトイレの後は３０秒を目安に手洗いをしましょう。ハンカチも忘れずに！

【健康診断結果】

夏休み前に，視力検査・聴力検査の結果（受診のおすすめ）をお子さんを通じてお渡ししました。学校では，受診結果や受診状況を把握しております。

受診していただき，「受診報告書」（視力検査・聴力検査結果用紙の下の部分）を担任までご提出ください。

保護者の皆さまへ

〈スクールカウンセラーの10月の来校日について〉

スクールカウンセラーの青山 朋子先生が下記の日程で来校します。保護者の方のご相談にも対応していただけますので，お気軽に相談されてみてはいかがでしょうか。面談を希望される方はお電話か，「スクールカウンセラー面談申込書」にご記入の上お知らせください。

・１０月　６日（水）　１３：１０～１７：００
・１０月１３日（水）　９：３０～１７：００

〈生理用品の設置について〉

９月２１日付けの市教育委員会からもメールのとおり，教室棟（洋式トイレ個室）に生理用品を配置しました。準備ができない場合や，急に必要になった場合にも利用することができます。