

# 保健だより

令和5年10月6日～10月号～

練馬区立北町中学校 保健室



10月、活動しやすい、過ごしやすい気候になってきました。日中は暑いと思える日でも、登下校時には肌寒く感じます。衣服の調整をするなど工夫し体調を崩すことなく、過ごしてほしいと思います。また放課後は少しずつ日が短くなっています。部活が終わった後、下校する際、塾や習い事などに出かける際には、十分に気をつけてください。自転車の明かりをつける、反射するものを身につけるなどして対策しましょう。

●引き続き感染対策をお願いします。東京都では、インフルエンザ注意報発令中です。



○インフルエンザの流行が、9月から始まっています。注意してください。

朝、体調が優れない時は家の人に伝えましょう。特に発熱等の症状がある場合は、無理をしないで、早めに医療機関を受診し、医師の診察を受け、安静にして過ごしましょう。また、回復後も十分休養をとり無理のないよう過ごしましょう。回復後、登校届の提出もお願いします。保護者記入です。医療機関へ受診し、感染症と診断された場合は速やかに学校へ連絡ください。感染症、その疑いで、欠席する場合も早めに連絡をお願いします。

●10月の保健行事

秋の歯科健診があります。全学年対象です。

10月12日(木) 8時55分から3時間目まで、保健室で行います。

春の健康診断結果と比較、受診状況の確認をしつつ、現在の歯口の様子をみます。

歯磨きがよくできているかもチェックします。検診後、全員に結果を配付します。

●10月10日は“目の愛護デー”です。目に優しい生活を心がけていますか？

## 夢中になっているあなたの目、 とても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
**疲れ目のサイン  
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

疲れ目解消  
4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



### 〇目を休める

教室の授業では、黒板を見たり、ノートを見たり、遠くと近くをみる作業が続くため目に負担は少ないですが、家などで学習や読書、タブレット端末を使用する作業は、近くをみる作業が続き目の負担になります。長時間の作業では、時々、遠くを見て、目を休めましょう。目を手で軽く覆い、光を遮るだけでも目が休まります。



授業中、黒板等が見えにくいということはありませんか。見えにくいようでしたら、我慢しないで、一度、眼科の先生に相談してください。見えにくいのを我慢していると、目の負担になります。手元の明るさ、姿勢、作業時間などにも適当か注意してください。

目のけがについて、まずはけが防止に心がけほしいと思います。ホコリや砂等が入ったら、流水で洗浄しましょう。目に傷がないか等の確認のため医療機関を受診すると安心です。

目の打撲、目や目のあたりをぶつけた場合には、特にぼやけて見えたり、二重に見えたり、違和感があったり、痛みがある場合はすぐに受診しましょう。また、経過観察をしてみて、気になることがある場合も、受診をしましょう。

○貧血検査があります。＜1年生希望者対象＞

10月12日（水）13時30分から、保健室で行います。

検査は学活終了後、検査を希望しない生徒が下校した後に開始します。

検査は、採血検査です。採血後、止血するまで5分程度安静に過ごします。

体調に変化がなく、止血が確認できたら、下校となります。

思春期には、立ちくらみ、だるい、階段の昇降で息切れなど鉄欠乏症による貧血症状が見られることがあります。貧血は、十分な睡眠栄養で予防できることが多いものですが、体が大きく成長する時期には鉄分の供給が追いつかないこともあります、また貧血は気づきにくいこともあり検査を実施しています