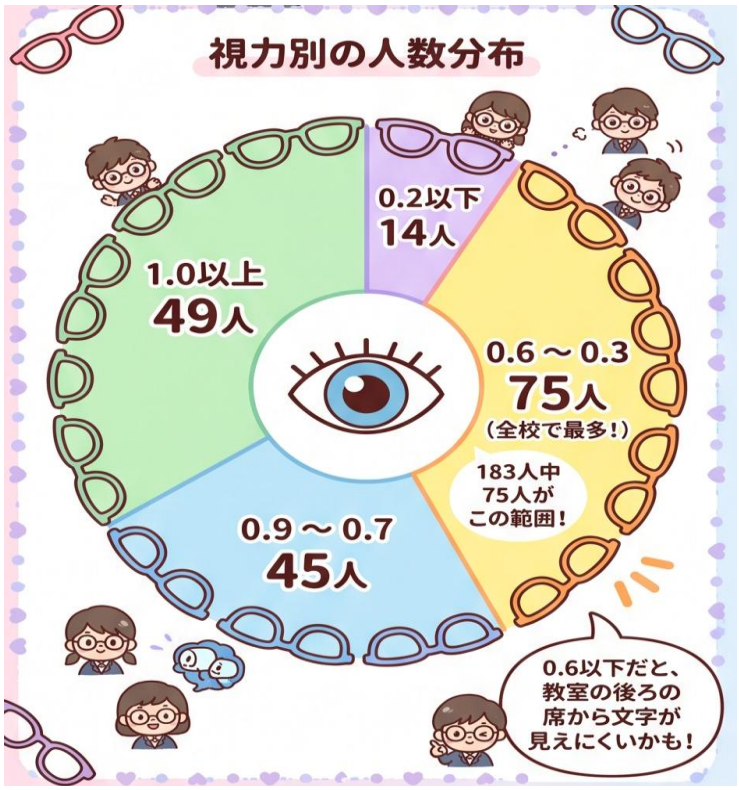
ほけんだより 9月

令和8年9月1日
みらい青空学園
中学部　保健室

夏休みが明けました。夏休み中は、生活リズムを崩さず、充実した毎日を送れたでしょうか。
今月4日から1週間、メディアコントロールを実施します。生活リズムを整えるためにも、意欲的に取り組みましょう。

今月の保健目標『　**救命処置の知識を身に付けよう**　』

＊健康診断の結果＊
～視力の状況～



・本校では**裸眼視力が 1.0 未満の人の割合は約 79.1%**でした。令和 7 年度全国平均の約 62%と比べると、視力が低下している人が多いという結果でした。
・**メガネやコンタクトを使っている人でも、約52%が C（左右どちらかの場合も含む）**でした。これは、今のメガネやコンタクトの度数が目に合わなくなっている（度が進んでいる）可能性が高いことを示しています。
・学年別でみると、1.0以上の人（矯正視力も含む）は7年生で約 32.9% 、8年生で 21.3% 、9年生で約 23.8%でした。





視力を維持するために…

近視の進行を防ぎ、目の健康を守るために、以下の点を意識してみましょう。

自分の視力にメガネやコンタクトの**度が合っているか、定期的に確認**しましょう。
「少し見えづらい」と思った時に、**早めに受診**するのがおすすめです。

電子機器使用時は、明るい部屋で**画面から30cm離れ、30分に1回休憩**を取りましょう。寝る前1時間は使用せずに目を休ませ、睡眠を十分にとりましょう。

前髪は目にかからないように注意しましょう。髪の毛の隙間から無理に見ようとすると、眼に負担がかかり、**疲れがたまります。また、**片眼だけ視力低下につながり、**ドライアイや角膜に傷をつける原因**にもなります。

次回は「歯と口の状態」について、お知らせします。



～勇気あるバイスタンダーを目指して～



バイスタンダーとは、事故や急病などの現場に居合わせた人のことを言います。けが人や急病人の命を救うためには、早期の１１９番通報、心肺蘇生、AED の使用による救命処置が重要です。いざというときに、行動に起こすことは勇気がいりますが、普段から自分にできることを考えておきましょう。

急病人を見かけた場合は、まず周りの安全を確認してから、**大きな声を出して協力を求めて**ください。AED を持ってくることができるとなおよいです。本校の AED 設置場所は北棟１階の主事室前と南棟１階の南体育館前です。いざというときに落ち着いて行動できるよう、覚えておきましょう。

応急手当クイズ

友だちがケガをした！どうする!?

大変です！　友だちがケガをしました！　あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。



吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう

すりむいた！



どっちかな？

❶ 保健室から消毒液を借りてくる！

❷ 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ❷



傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。

ねん挫した！



どっちかな？

❶ 冷やして、無理に動かさないようにしよう

❷ 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ❶



ひねった時は、関節を支える靭帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。

血が出た！



どっちかな？

❶ 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！

❷ 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ❶



まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで５分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。