



谷原中学校  
保健室No.10  
25、5、17

## 本日、視力検査と聴力検査の 治療のお知らせをお渡しします！



裸眼・矯正(めがね、コンタクト)で  
両眼A以外の人に配布されます

- ★視力左右 A・B でも配布しています。視力低下は色々な原因があるので、もしかすると、点眼薬だけで視力が回復することもあります。念のため眼科医で診てもらいましょう！
- ★メガネ・コンタクトの度数を視力 A・A より低く調整しているの、視力検査では A・B とか B・B の結果になってしまう場合、最近、眼科医で調整してもらった人は、今日配布した治療のお知らせの「受診報告書」に、保護者の方の記入だけで構いません。かかった医療機関名は必ずご記入下さい。
- ★3年間一度視力が下がると、成長期に伴って急激に低下することがあります。メガネをかけずに、物を見ようとすると、目が疲れてますます低下することです。早め早めに眼科医へ行きましょう！
- ★聴力検査は保健室で再検査をして2種類の音が聞き取れない場合に配布されます。



### 保護者の皆様へ

学校でのけがは「日本スポーツ振興センター」から給付金が支給されます。

保健だよりなどでもお知らせしていますが、学校でのけがについては、病院での窓口で0円でも、1割分の給付金が支給されます。学校の管理下は、授業中、放課後、登下校、部活、宿泊行事などが対象です。部活や、保健室へ来室しなくて帰宅してから受診した場合など、連絡がないままになっているケースもたくさんありますので、ご連絡をいただくと大変嬉しいですよ。必ず申請しなければいけないものではないですが、学校のけがで受診したのに、お子様が用紙をもらってこない・・・などございましたら、ご連絡ください。よろしくお願ひ致します。(対象外の事もあります)



## 熱中症とけがの予防をしよう

運動会の練習が少しずつ始まり、校庭から大きなかけ声が聞こえてきてとても気持ちがよいです！

**水分補給** 最近、日中とても暑くなって、汗をたくさんかく時期になりました。これから運動会の練習が本格的になると、体の中の水分不足が起こります。休み時間に十分水分補給しましょう。

**おすすめの飲み物は「スポーツドリンクのような塩分が少し含まれているもの」**

です。お茶なら、カフェインのない「麦茶」がよいと思います。

**睡眠不足・朝食抜きはNG** 熱中症になりやすい体の状態を避けましょう。睡眠不足や、朝食抜きは熱中症になりやすい状態です。また、体の調子が整っていないと、けがをしやすいです。この時期は特に意識して気をつけましょう！

### きれいな傷は治りが早い！

3年生の学年種目「大むかで」は迫力があると同時にけがも多い競技です。そのほとんどが「すり傷」です。転んでひざやひじの「すり傷」、足にむすぶ手ぬぐいが足首にすれて「すり傷」。



大むかでの練習の時はジャージのズボンをはくようにしています。しかし毎年、ジャージのズボンはダサい??とのことで短パンのまま練習し、転倒して、砂が傷の奥まで入り込んで深いすり傷の人が続出！翌年は、転ばないようにと変な踏ん張りをして捻挫・・・転んでも、ジャージをはくことで、傷が浅くてきれい、そして何よりもすぐに治るので、思いっきり「大むかで」を頑張ることができます！

### 準備体操やストレッチをしっかりと！

よーいどん！と走りだしたとたんに急に腰の所に激痛がはった・・・このような症状の時、剥離(はくり)骨折をしていることがあります。骨にくっついた筋肉が骨を引っ張って欠けてしまうけがです。急に太ももの一部がすごく痛い症状は肉離れの可能性があります。ストレッチや準備体操で筋肉や関節をほぐしておく、このようなけがの予防になりますよ！