



R7 10月
江南中学校保健室
川本

朝晩の空気がひんやりと感じられるようになり、秋の訪れを感じる季節になりました。気温の変化に体がついていけず、風邪をひきやすい時期でもあります。衣服の調節や手洗い・うがいを心がけましょう。また、暑さも和らぎ何をするにもよい季節となりました。食欲の秋、運動の秋、読書の秋…いろんな“秋”を楽しみながら、元気に過ごしましょう！一方で、最近けがをする人が増えてきているように感じます。校内での過ごし方や遊び方を今一度見直し、事故やけがを防ぐ意識を持ちましょう。



4月に視力検査を行った結果、視力がB以下の生徒は1年生63.8%、2年生62.3%、3年生52.8%ということが明らかになりました。度があっていないメガネやコンタクトを使い続けていると、目は焦点を合わせるために余分な力を使うため視力が低下したり、頭痛やめまいなどを引き起こしたりする可能性があります。視力検査でB以下だった人は早めに眼科を受診しましょう。また、授業中目と机の距離が近くなっていませんか？距離が近すぎると疲れ目の原因となるので、目との距離を30cm以上離すことを心がけましょう。

スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



10月の保健行事

下記の日程で昼休みの時間に希望者を対象に、色覚検査を行います。

10月9日（水）1-1

10月14日（火）1-2

場所：カウンセリング室

メガネを使っている人は、忘れずに持ってきてください！

色覚検査について

色覚検査は平成15年度から法律の改正によって、学校での定期検診が必須の項目から外されました。現在一斉検査は行われていませんが、色覚の異常は男子の15%、女子の0.2%の割合で見られるといわれています。色が全く分からないのではなく、色使いによって見分けにくいことがある程度で、日常生活ではほとんど不自由がありません。また、本人に自覚がない場合もあります。

学校保健安全法施行規則の一部改正により、この色覚検査についてはご希望のお子様を実施しております。今回、1年生を対象に希望調査の用紙を配布いたしますが、どの学年でも検査することができますので、ご希望の際は保健室までご連絡をお願いします。また、ご質問等ありましたら、いつでも保健室（川本）までご相談ください。

9月9日は「救急の日」でした。サポートのみなさんが一緒に掲示物を作ってくれました。けがの処置の方法や江南中のAEDの設置場所などクイズで楽しく学ぶことができるので、ぜひ保健室前の掲示物を見てみてください！うら



「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてください。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



10月のSC 来校日

10月10日(金) 10:35~

10月15日(水) 11:35~

10月24日(金) 11:35~

生徒、保護者の方どちらでも相談することができます。お一人様1時間程度です。ご希望の方は、担任又は保健室川本までご連絡ください。

2学期も希望者が多いことが予想されます。希望される方は早めにご相談ください。



江南中保健室オンライン相談



詳しくはR7、6月号をご覧ください

<https://forms.office.com/r/k4wkAKGhdP>

