

ほけんたより10月

令和6年10月
流山市立南流山中学校
保健室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。日中は気温が高くても、朝晩は冷え込むことが多く、体調を崩しやすい時期です。今月は体育祭、来月初めには南風祭が控えています。衣服での体温調整、十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけて、体調不良を予防してほしいと思います。



10月10日は“目の愛護デー”

定期的に眼科に行きましょう

1学期の視力検査の際、度数のあっていない眼鏡やコンタクトレンズを使用している人が多くいました。インターネットの普及により、検査をしなくても通信販売等で簡単にコンタクトレンズを購入することができるようになりましたが、度数や目にあっていないレンズの使用、目に異常があるのに装着してしまっていることが原因で、失明等につながる眼の障害を引き起こす危険性があります。コンタクトレンズを使用している人は、3カ月に1度専門医に診てもらいましょう。

ながらスマホは視界の95%が見えていない!



最近、こんな事故が増えています

横断歩道で、向かってくる歩行者と正面からぶつかった

エスカレーターの降り口で転倒した

普通なら起こらないはずのこれらの事故には、“あるもの”を見ていたという共通点があります。そう、「スマホ」です。

スマホを見ながら歩く“ながらスマホ”では、視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは、視界の95%が見えていないということです。

“ながらスマホ”では「危なかった!」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ——が、事故やケガにつながる危険があることを忘れないで。



確認!正しい手洗い!

正しい手洗いの方法をもう一度確認しましょう。また、手洗い以外にも、十分に休養をとる、3食しっかりと食べる、必要に応じてマスクを着用するなど、感染症対策の基本をしっかりと行い、南流中全体で感染症を予防していきましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

脊柱側弯症検診(3Dスコリオ法)について

日時：10月15日(火) 9:00~

対象：2年生、昨年度欠席者

検診時の服装：上半身裸、下はハーフパンツを着用し、裸足で撮影します

※待ち時間があるため、女子生徒はジャージの上を忘れずに持参

検診について：3Dスコリオ法は、3Dスキャナーで受診者を撮影(スキャン)し、得られた3Dデータを専用ソフトにより等高線を発生させ、その等高線の左右背面の高さの違いをみる検査です。

脊柱側弯症の疑いがあると、左右違って映し出されます。その時は、二次検診で「側弯症エックス線検診」を行います。

早期発見：予防法がはっきりしていないため、早期発見し継続して受診をすることが大切です。