

# 10月のほけんだより

令和4年10月

上河内中学校



## 👁️ 眼科へ行こう!! 👁️

4月の視力検査の結果、裸眼または矯正視力がA以外の生徒116名に、眼科受診を勧めるお知らせを出しました。その結果…

受診済み

61名

(52.6%)

未受診

55名

(47.4%)

## 👁️ 視力低下の弊害 👁️

- ・物が見えにくくなる。
- ・目が疲れやすくなる。
- ・見えないことでストレスがたまる。
- ・目つきが悪くなる。

目からの情報は、学習や運動をする上で大きな役割を果たします。

視力が低下すると、学習能力や運動能力の低下につながる可能性も高くなります。

また、病気の可能性もあります。

早急に眼科へ行きましょう。受診済みの場合はお知らせください。



## 上河内中学校姿勢の日

第2回 9月27日(火)

タブレットを使うときの  
5つの約束

健康委員会



1 タブレットを使うときは姿勢をよくして、画面から目を30cm以上離すようにしましょう。

2 30分に1回はタブレットから目を離し、20秒以上、遠くを見るようにしましょう。

3 ぐっすり寝るために、寝る1時間前からはデジタル機器の利用は控えるようにしましょう。

4 時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。

5 学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。

私たちのものを見る環境は大きく変化しています。今後、近視の人が増えることが予想されます。人生100年時代を生きる上で、生涯にわたり良好な目の機能を保つために、私たち自身で目を守っていきましょう。

また、視力検査でB以下だった人、黒板の文字が見えにくいと感じる人は、早めに眼科を受診しましょう。

# 性に関する講話について

9月22日（木）5校時、体育館にて3年生を対象とした「性に関する講話」が行われました。  
講師は、すみれレディースクリニック産婦人科医、佐藤尚人先生です。  
心身の成長、妊娠、人工妊娠中絶、避妊、性感染症などについてご講演いただきました。  
佐藤先生からのメッセージを心に刻み、自分も相手も大切に、責任ある行動をしましょう。



## 佐藤先生からのメッセージ

- ・自分のからだをよく知ろう！
- ・個性を大切にしよう！
- ・人と同じでなくてOK！
- ・自分にプライドを持って後悔のない行動をしよう！
- ・自分の意志をはっきり持とう！
- ・NOといえることも大切！
- ・情報に惑わされないように！



## スズメバチに出会ったら…

- ・巣に近づけば、アゴをカチカチ鳴らして威嚇したり羽音を大きくして飛び回ったりします。これはスズメバチからの警告です。姿勢を低くしてゆっくり後ずさりしてその場から離れましょう。
- ・手で追い払ったり、走って逃げたりすると、スズメバチを刺激して危険です。
- ・山や畑などスズメバチが出る可能性がある場所へ行くときは、黒ではなく、白い衣服、長袖長ズボンで出かけましょう。
- ・香水など匂いが強いものを付けないことも大事です。

上河内中学校の敷地内や学校周辺で、相次いでスズメバチの巣が見つかっています。

スズメバチは7月～10月、とても攻撃的になります。

巣や蜂を見つけても、絶対に近づかないようにしましょう。

## もし刺されたら…

- ・刺された場所から静かに離れましょう。
- ・刺された箇所をつまむなどして毒を絞り出し、すぐに水で洗い流しましょう。口で吸い取ってはいけません。
- ・傷口を冷やし、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

## 急を要する場合は…

- ・発疹、吐き気、呼吸困難などの症状が出た場合や目を刺された場合、たくさん刺された場合（首・頭・顔・心臓に近いところは特に注意）は緊急を要します。救急車を呼びましょう。
- ・以前にハチに刺され、再度刺された場合はショック症状を起こす可能性もあります。



今月の「間違いさがし」は上河内中学校ホームページ「R4ほけんだより10月」に載せました。是非チャレンジしてください。



# レッツ・チャレンジ！ 7つのまちがいさがし



答えは



# まちがいさがし答え

