



令和7年10月2日

昭島市立拝島中学校

保健室

10月になりますが、まだ暑い日が続いています。それでも朝晩は涼しくなり少しずつ秋が深まっているように感じます。朝晩の気温差が激しく、体がまだ寒さに慣れず体調を崩しやすい時期です。早めの寒さ対策をしていきましょう。コロナも徐々に増えてきています。

今月はすぐに修学旅行があり、TGGと合唱コンクールもあります。風邪が流行しやすい時期ですので、体調管理をしっかりと。こまめな手洗いや風邪かなと思ったらマスクをするなど、基本的な感染症対策をしていきましょう。

／ 寒暖の差に注意 ／

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



鼻血の対処法知っていますか？

最近、鼻血で保健室に来室する人が増えています。寒暖差による鼻の粘膜の乾燥や炎症、空気の乾燥が原因のようです。鼻出血が起きたときに落ち着いて対処できるように、対処法を知っておきましょう。



鼻血が出たら・・・

血を飲み込まないように
小鼻をつまんで
下を向きます。
のどに流れた血は
吐き出します。



つまむ場所は・・・

毛細血管が集まっている
(キーゼルバツハ部位)
小鼻を強くつまんで圧迫
します。



洗った手、何でふく？



世界の子どもたちに正しい手洗いを広めるために定められた日です。正しい手洗いを正しいタイミングで！元気な毎日を過ごしましょう。

***** 手洗い忘れていませんか？ *****

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



保健委員が行っているハンカチチェック。朝ハンカチチェックを終えたらカバンに入れてまた次の日のチェックの時に出す・・・なんてことはありませんか？手を洗った後にきれいなハンカチで手を拭いてもらうためのハンカチチェックです。きれいなハンカチを毎日持ち歩く大人になれるためにも今から習慣づけられるようにしましょう。

10月10日は



*** 拝中生の視力事情 ***

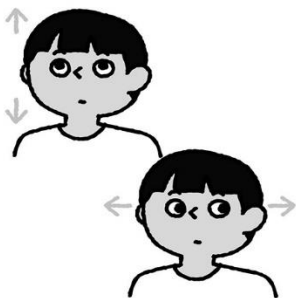
10月10日の目の愛護デーにちなんで4月に行った視力検査の結果の割合を出してみました。視力についての受診勧告書もらった人は、受診は済んでいますか。

視力の低下（近視など）は成長期に進み、25歳くらいまでで進行は止まります。すなわち、成長期の今は視力が落ちやすいのです。下の表を見ると裸眼視力が1.0以上の割合が年を追うごとに下がっていることがわかります。将来困らないためにも目を大切にする生活を心がけましょう。

		1年(男子)	2年(男子)	3年(男子)	1年(女子)	2年(女子)	3年(女子)
裸眼視力	1.0 以上	52.6%	35.2%	32.1%	41.6%	35.8%	19.5%
	0.7 以上 1.0 未満	10.8%	9.2%	10.1%	16.1%	15.4%	19.5%
	0.3 以上 0.7 未満	17.2%	29.5%	22.1%	12.5%	12.7%	18.3%
	0.3 未満	1.8%	3.6%	1.8%	3.0%	5.8%	6.1%
メガネ・コンタクト装用者		18.1%	23.1%	33.9%	26.8%	29.9%	36.6%

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。

