

# 保健だより 10月号

R7/10/1/wed 東大和南高校保健室

## 楠翔祭お疲れ様でした

体育祭については、お天気がどうなることや心配でしたが、何とか実施出来て良かったですね！途中中断という形にはなってしまいましたが、絶対やり遂げるぞ！という皆さんの気迫が感じられて、今までにない盛り上がりになったと思います^^  
暑さの厳しい時間帯もありましたが、救護対応は今までにない少なさで、終わることが出来ました。体育祭が原因で後日医療機関にかかった場合は、スポーツ振興センター災害共済給付対象になりますので、保健室までお知らせください。

### 体育祭救護記録

	1年			2年			3年			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
外科	すり傷		0			0		1	1	0	1	1
	切り傷		0			0			0	0	0	0
	捻挫		0			0			0	0	0	0
	打撲		0	1		1		1	1	1	1	2
	筋肉痛		0			0		2	2	0	2	2
	他	2		2			0		2	2	2	4
内科	気分不良	1	1	2	1		1		0	2	1	3
	腹痛			0			0		0	0	0	0
	頭痛			0			0		0	0	0	0
	他			0			0		0	0	0	0
その他			0			0		0	0	0	0	
合計	3	1	4	2	0	2	0	6	6	5	7	12
2024年合計	2	4	6	5	3	8	11	5	16	18	12	30
2023年合計	14	7	21	11	13	24	19	22	41	44	42	86

ショート動画保健だよりを  
知っていますか？

teams全校ALL保健部チャンネルにて原則金曜日に1~2分のショート動画をあげています。  
心身の健康に関わる内容ですので、ぜひCHECKしてみてください！

### 過去の掲載動画

- ・災害共済給付制度について知っていますか？(5/30)
- ・知っておきたい暑熱順化(6/13)
- ・「天気に負けない体」をつくる(6/27)
- ・「元気のヒミツ」(9/19)

などなど...

# お薬手帳を 知っていますか？

副作用歴、アレルギー、  
過去にかかった  
病気などの情報も  
記入しておくことで



どんな薬を、いつ、どこで  
処方してもらったかを記録  
する手帳(薬歴がわかる)

災害などの  
緊急時に備えて  
常に携帯すると  
たいに安心

医療機関を  
受診する際は  
必ず持参し、  
医師や  
薬剤師に  
提出する

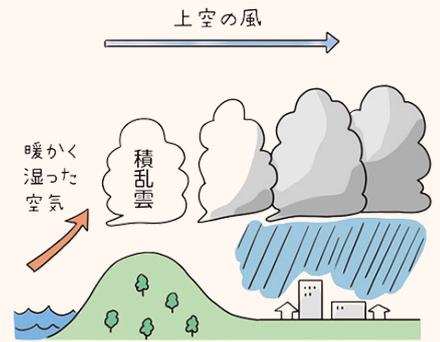
## 知っておきたい 気象用語

# 線状降水帯

「線状降水帯」という言葉を聞いたことが  
ありますか？ 「線状降水帯」とは、積乱雲が  
次々に列をつくるように発生して、同じ場所を  
通過・停滞することで、線状に伸びた地域に大  
雨を降らせる現象です。

雨が集中して降るので、集中豪雨になりやす  
く、土砂災害などの恐れがあります。

気象庁では、「線状降水帯予測」を6~12時  
間前に発表しています。発表されたらすぐに、  
災害リスクの状況を確認して防災行動をとった  
り、安全な場所に避難したりしましょう。



## 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



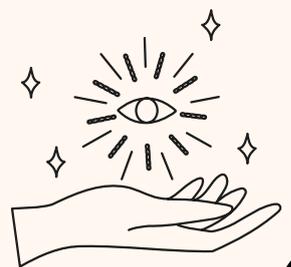
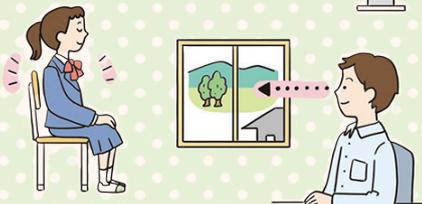
目の愛護デー

10月10日は

## 目にやさしい生活をしよう

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかからないようにする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- たまには、遠くを眺める



疲れ目は温めて



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

