

ほっけんだより10月号



2020. 10. 2 立花中学校保健室

10月10日は目の愛護DAY






10月10日は目の愛護DAYです。(10を横にすると目に見える!?)
それでは、目のクイズに挑戦してみましよう～～!

問1: 1年分の涙の量はどれくらい?



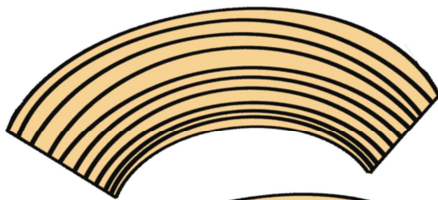
- ①牛乳パック (180ml) 2本分くらい
- ②牛乳パック (180ml) 5本分くらい
- ③牛乳パック (180ml) 10本分くらい

問2: 目玉の大きさはどれくらい?

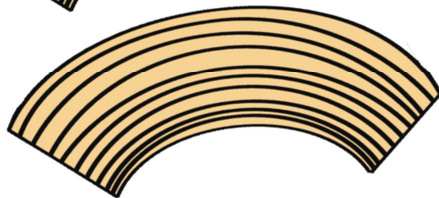
- ①ビー玉くらい 
- ②ピンポン玉くらい 
- ③野球ボールくらい 

問3: AとBどちらのバームクーヘン
が大きいでしょう?

A

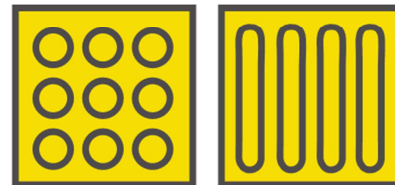


B



問4: 歩道や駅のホームなどにある
黄色いタイルの意味は?

- ア. 「止まれ」と「進め」
- イ. 「人がたくさんいる」と「横断歩道」
- ウ. 「安全」と「危険」



クイズの答え

問1: ① (割と少ない!?) 問2: ② (けっこうおっきい!)

問3: 大きさは一緒 (目の錯覚!) 問4: ア (点字ブロックの上に自転車を置かないようにね!)

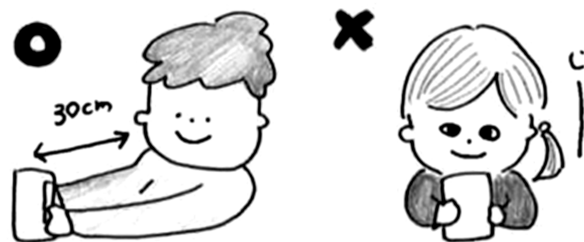
スマホの使いすぎで急性内斜視に！！

コロナの影響でスマホを眺めている時間が長くなっていませんか？眼科検診で大澤先生より「物が二重に見えることはない？」と聞かれた人は特に要注意！近い距離で一生懸命スマホを見ることで、目の筋肉が硬直してしまい、急性内斜視になってしまう人が急増しているそうです。急性内斜視になってしまうと「物が二重に見える」「目が内側による」などの症状がでます。



① 30cm以上距離をあける

② 長時間使用しない



テストが終わったからスマホ三昧しないこと！目とスマホとうまく付き合ってください！



10月の健康診断

日にち	時間	検診名	対象者	場所	連絡
10月5日 (月)	13:30~	耳鼻科検診 本荘先生	1年生全員 2-1, 2-2	保健室	耳掃除をしてもらうこと、耳が見える髪型にしてもらうこと
10月7日 (水)	13:30~	耳鼻科検診 尾上先生	3年生全員 2-3, 2-4, 2-5	保健室	耳掃除をしてもらうこと、耳が見える髪型にしてもらうこと
10月20日 (火)	13:30~	欠席者の脊柱 側わん検診	9月29日(火)に 欠席した1年生	尼崎障害 福祉センター	体操服をもってくる こと、学校から一緒 に向かいます

健康診断もあと少し。マスクや出入口での消毒など協力してくれてありがとうございます。最後までよろしくね。また、「治療に行ってくださいね」の用紙をもらった人は、はやめに病院受診をしましょう。



学校でケガをして、病院へかかったら・・・

スポーツの秋！ですが、スポーツにケガはつきもの。部活動や体育でケガをしてしまい、病院へかかった場合はスポーツ振興センターという保険が使えます。申請には条件がありますが、普通の病院だけでなく、接骨院や装具（サポーターなど）も保険の対象となります。

もし、学校でケガをして病院へかかったら顧問の先生や、保健室の佐々木まで申し出てください。

