

# ほけんだより



札幌市立宮の森中学校 保健室発行 2024.10.18 No.9

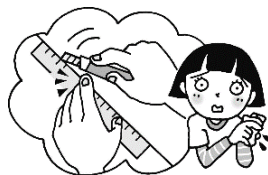
秋が深まり、朝晩の寒暖差が一段と大きくなってきました。そのため、発熱やのどの痛みなど、体調を崩している人が増えています。文化祭の準備活動が本格化すると、放課後活動の時間も長くなります。その日の疲れはその日のうちに解消できるように“十分な睡眠”と“バランスのよい食事”を心がけた生活を送りましょう。

さて、先日初めて「雪虫」を発見しました。「雪虫」が飛んでから、およそ2週間後に初雪が降るとも言われます。さらに、思い出すのは、視界を覆いつくすほどに「雪虫」が大量発生した昨年のこと。教室の窓も開けられず、道を歩けば目や鼻、口から侵入する「雪虫」にゴーグル、マスク、傘で防御しながら登校していた生徒もいたほどでした。今年の「雪虫」の動向が気になりますね。

## 文化祭準備活動がスタートします！

### ～ケガのない安全な活動に…！～

文化祭準備活動が本格的にスタートしました。活動中は、はさみやカッターなど、普段はあまり使用することのない道具を使う機会が増えたり、大きな物品を運んだり、高い所に上がって作業する機会が増えます。誤った使い方やちょっとした不注意、さらには、時間と心のゆとりの低下が大きなケガや事故を招いてしまうことがあります。そこで今回の保健だよりでは、文化祭準備活動中の「どんなときに、どういったケガが起こりやすいか」を紹介したいと思います。原因と防止のための手立てを知って、ケガの予防に努め、安全な活動にしましょう。



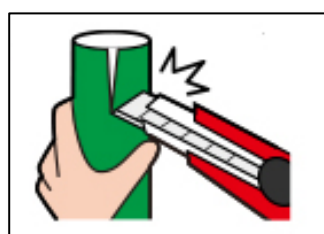
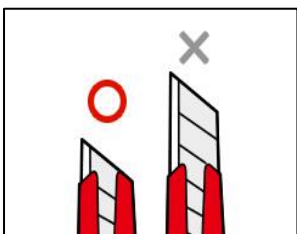
一番多いのがこのケガ。カッターやはさみなどの刃物を使うときに押さえている側の手を切ってしまうケースが“文化祭あるある”のケガです。

#### 【ケガ防止のための手立て】

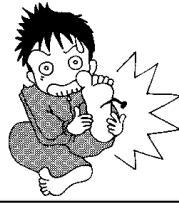
- ①紙や段ボールなど、切ろうとするものをしっかり固定させること。
- ②押さえる手の位置に気をつけること。
- ③刃物を扱っているときは、周囲を確認すること。

カッターの使い方を再確認しましょう！

- 刃先は少しだけ
- 刃の進行方向に手を置かない
- 切るものを固定し、カッターマットを使用する



- 用途に合ったカッターを使う
- 使用后、刃はすぐに本体におさめる



板ダンボールやベニヤ板、角材、パネルなどを扱うときに起こりやすいケガです。その他、画びょうや釘を刺してしまった～というの“文化祭あるある”のケガです。

**【ケガ防止のための手立て】**  
作業のときは「軍手をはめて素手で扱うことを避ける」、「複数の人で作業する」のがおススメ。

## あなたは「目」に優しい生活をしていますか？

### 読書や勉強

**正しい姿勢で**

寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ！」。

### 部屋

**適度に明るく**

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。

読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

### スマホ・ゲーム

**時間を決めて守る**

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう

### メガネ・コンタクトレンズ

**正しく使おう**

**度はあっているかチェック**

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい

**コンタクトレンズのケアはできているかチェック**

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

## 札幌市における感染症の発生状況

現在、札幌市では「手足口病」が警報レベルにある他、「新型コロナウイルス感染症」と「溶連菌感染症」も発生しています。また、全国的に「マイコプラズマ肺炎」が過去最多の流行状況にあり、宮中でも複数報告されています。いずれも予防策は右に示す通りです。

**【予防策】 一人一人が心がけましょう！**  
**基本的な感染症対策：①手洗い ②換気 ③マスク**  
**免疫力を落とさない：①睡眠 ②食事 ③運動**