

ほけんだより 10月

保健室 / R1年10月7日発行



野中祭に向けた活動力が本格化して、校内には歌声が響いています。本番、どんな合唱を聴かせてくれるのか、今からワクワクドキドキが止まりません!!

10月の保健行事予定

学校でも家でも時間を有効活用しましょう*①*

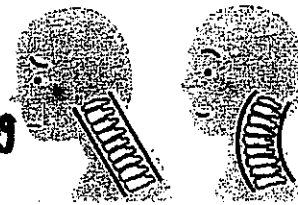
月	火	水	木	金	土	日
30	1	2 掃除なし 通学団会	3 ← 中間テスト →	4 SG来校日 ⑤ 委員会 ST後 英検	5	6
7 朝会 ①全体練習 合唱練習優先期間 (~17日)	8 ③後 給食	9	10	11 SG来校日	12	13
← 2学期視力検査 ・未受診者、健診日判定者 →						
14 体育の日	15 4.5分授業 野中祭優先期間 (~17日) ⑤⑥体育の部全体練習	16 4.5分授業 美浜を味わう学校給食の日 町給食訪問 ⑤文化の部準備 ⑥委員会	17 4.5分授業 ⑤⑥文化の部準備	18 文化の部 ← 野中祭 →	19 体育の部	20
21 代休	22 即位礼正殿の儀	23	24 体育の部予備日 (弁当もち)	25 SG来校日	26	27
28 朝会 ⑥委員会	29 臨時朝会	30 4.5分授業 ST後 ワックスがけ 部活なし	31 ⑤⑥3年進路説明会	1	2	3

ストレートネック 知っていますか?

首の骨は横から見ると普通は少し前傾にカーブしています。しかし、長時間うつむいた姿勢でスマホや携帯ゲーム機などを使用することで首がまっすぐに変形してしまうことをストレートネックといいます。うつむき姿勢でスマホを使用した場合、背骨に約30kgの負荷がかかっているんです!!

スマホ首

とも言われています。



ストレートネックの主な症状

- 肩がこる
- 頭痛がする
- 首が痛い
- 手のしびれがある
- めまい、ふらつき感がある
- 吐き気がする
- 二重あごになる
- うっ症状

★ スマホを使うときや授業中の姿勢が前かがみに傾いていないかチェックしましょう。机いすの高さ、合っていますか?

👚 衣替え期間中です 👚

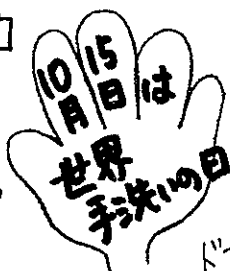
10月になったというのにまだまだ暑い日が続いていますね。とはいえ、朝夕には気温が下がって、涼しく感じる時もあります。服装を調節できるように、準備をしておきましょう。

心電図、尿聴か内科も...

🏠 受診完了者増えています 🏠

まだまだです。異常があるかもしれないまま、放っておいてもよくなることはありません! 早急に受診をお願いします。

	7月	10月
歯科	16.8%	32.6%
視力	51.4%	58.3%



Thinking



1,000,000個のウイルスがついた手を水だけで15秒洗い流しました。まだ手に残っているウイルスの数は?

- ① 約100個 ② 約1,000個 ③ 約10,000個

ドアノブ、電灯のスイッチ、教科書... 手で触れるところにはウイルスがいっぱい! 石けんできちんと手を洗い、それを2回くり返してやっと、数回ほどウイルスが減ります。日頃からこのことを意識して、しっかり手洗いをしたいですね。

図1000*016巻⑤