



# ほけんだよい 10月

2022/10/24/月 知念中 保健室 発行

\* 今月の保健目標 \*

- ・目を大切にしよう!
- ・姿勢を正そう

最近、一気に気温が下がって、秋らしくなってきましたね。涼しくて過ごしやすー一方で、体調も崩しやすくなっています。保健室でも、体の冷えが原因の体調不良者が増えています。ジャージを着たり、トレパンを履いたりして、衣服の温度も調整してくださいね。先週末には駅伝大会や、美術部のアートコンクールもありました。出場したみなさん、よく頑張りました。来週はいよいよ！合唱コンクールと総合文化発表会があります。乾燥する時期なので、こまめな水分補給をして、のどを痛めないようにしてくださいね。

## 2022 知念中生の視力検査の結果

衝撃の事実が  
発覚!?



### ①裸眼視力のようす(86名中)

- A 判定 (1.0 以上) … 35名(40.7%)
- B 判定 (0.7~0.9) … 18名(20.9%)
- C 判定 (0.3~0.6) … 20名(23.3%)
- D 判定 (0.2 以下) … 13名(15.1%)

### ②矯正視力のようす(メガネ・コンタクトレンズ使用者43名中)

- A 判定 (1.0 以上) … 6名(14.0%)
- B 判定 (0.7~0.9) … 13名(30.2%)
- C 判定 (0.3~0.6) … 20名(46.5%)
- D 判定 (0.2 以下) … 4名(9.3%)



### ③眼科受診状況(10/21 現在、対象者はC・D 判定の生徒)

24.6% (対象者 57名中、14名が受診済み) ※10/13に、2回目の受診勧告のお手紙を配布しています。

今年度の視力検査では、普段、メガネやコンタクトレンズを使用している生徒 43名中、C・D 判定の生徒が24名もいることが分かりました。メガネやコンタクトレンズをしているから、「見えているつもり」になっていませんか？メガネやコンタクトレンズは、定期的にメンテナンスが必要です。今回C・D判定になった生徒で、眼科の受診がまだの生徒は、早めに受診してください。また、受診が済んでいる人は、早めに報告をお願いします！

## ホントにあった目の怖話



普段からコンタクトレンズ使用している I さんは、忙しい日が続き、2日連続でコンタクトレンズをつけたまま眠ってしまいました。2日目の朝、起きてすぐにコンタクトレンズを外しましたが、目の充血と違和感があり、その日はメガネをかけて過ごすことにしました。その後、外出しようとして家のドアを開けました。すると、太陽の光が目に入ったとたん、強烈な痛みが起こり、目を開けることができず、涙も止まらなくなりました。

Iさんは、慌てて眼科を受診し、検査を受けました。検査の結果、目に細菌が入り、炎症を起こしていることが分かりました。そして、医師にこう言われました。

「炎症が起きているところが、あと数ミリズレていたら、失明していたかもしれないですよ…」と…。

0.1	送	目	め	こ
0.2	り	に	ま	
0.3	ま	や	め	
0.4	し	さ	に	
0.5	し	し	休	
0.6	う	い	け	
0.7		生	い	
0.8		活	を	
0.9		を	と	
1.0			り	



実はこの話、先生が8月に体験した実話です…。(^\_^;) 幸いなことに、2週間の治療で完治しました。本当に反省しています。みなさんも本気で！気を付けてくださいね。

## もうすぐ合唱コンクール♪ スゴイぞ! 歌の力

歌うのが恥ずかしい…そんな風に思っている人はいませんか？実は、歌うことはメリットがたくさんあります。

みんなの歌声、  
楽しみに  
しているね!



- ①免疫力アップ! …歌うことで、唾液(つば)が増えます。唾液には、細菌やウイルスから体を守る働きがあります。
- ②脳のはたらきが良くなる! …歌うことで、脳液が出て脳を刺激し、脳を活性化させます。
- ③ストレス解消! …歌うことで、幸せホルモンが分泌され、ストレス解消につながります。
- ④消化器官の働きが良くなる! …お腹から声を出すことで、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。また、体中の血行が良くなるので、冷え性の改善にもつながります。
- ⑤全身の運動に! …お腹から声を出すことは、全身を使う有酸素運動となります。1曲の消費カロリーが、100mのダッシュと同じぐらいになることもあるそうです。