

保健だより

ほほ笑み



令和8年 10月7日
須山中学校 保健室

いよいよ当日が近づいてきた体育大会と峰友祭。昼休みは係活動や出し物の小道具制作、放課後には合唱や種目練習があり、本当に忙しい毎日が続いています。それでもここまで大きな体調不良なく、練習を重ねてきた皆さん。この調子で、ベストな状態で当日を迎えてほしいと思います。「最後まで^{かけはし}架橋り」、須山中の「Symphony」を響かせましょう！

第3ステージ保健目標

規則正しい生活を心がけ、
安全面に気をつけて行事にのぞむ



今月の保健行事の予定

10/26 (月)	秋の視力検査 (該当者+希望者)	昼休みに保健室で測定します ★該当者は、春の視力検査で裸眼B以下（もしくは矯正C以下）でその後、眼科で精密検査を受けていない人
-----------	---------------------	--

※当日、代議員会が重なっている場合は別日に測定します。

体育大会に向けて...

救護係が、練習開始前に熱中症・感染症予防について全校生徒に説明しました。また、各種目の起こりやすいけがや体調管理のポイントを調べ、放送で紹介しています。本番でベストパフォーマンスできるよう、体の「Caring」も忘れずに。

水筒・帽子を持参し、マスクやジャージは脱ぐことを基本とします。練習後の手洗いも！

長縄は、着地した時の足首の捻挫や転倒が多いです。

リレーは、太もも裏の肉離れ、足首の捻挫、バトンパス時の転倒が起こりやすいです。

入念な準備運動や、仲間と声をかけ合って競技することが予防になります。靴ひもや爪の長さも注意です。

アゲピカラジオ第2弾♪

K-mix で放送されている永谷先生の「できるラジオ」で、保健委員によるアゲピカラジオや学校保健委員会の須山中生の感想が紹介されています！第2弾は、この実際のラジオを校内放送で流しました。事務室の先生方にも協力してもらい、今回は生放送にも挑戦です！



できるできる
ラジオ!



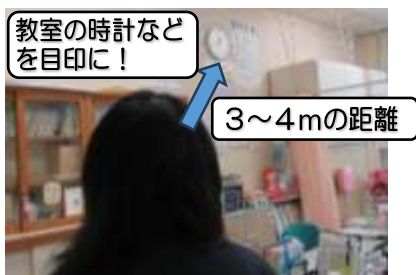
10月10日は 目の愛護デー

手に「右利き」「左利き」があるように、目にも「利き目」があることを知っていますか？脳は左右の目から入る情報を同時に処理できないため、利き目の情報を優先し、もう片方の目で立体感や距離感を補っています。情報を優先して処理している側の目が「利き目」です。自分の利き目を調べてみましょう！

①両手で三角を作る



②三角のすき間から、 目印を見る



③片目ずつ閉じて、目印を見ると…見え方に違いが！



目印が中央のまま



目印がずれる

この見え方のほうが「利き目」

利き目を知ると、
こんなことに役立つ！

- *見やすい構え方や体の向きに変えることで、スポーツのパフォーマンスが上がる
- *レンズを覗くカメラの撮影がうまくなる
- *裁縫で針に糸を通しやすくなる など

ちなみに利き手×利き目の割合は…



保健室4コマ劇場



他人事ではない人も多いのでは？一旦画面から目を離して、遠くの緑  を20秒見るだけでも目は休まりますよ！

保護者の皆様へ

ニュースでも言われている通り、今年は全国的にインフルエンザの流行が早くなっています。静岡県も定点医療機関の患者数から、8月24日の週より流行期に入ったことが発表され、9月最終週の時点で注意報レベル目前まで迫っています。例年より2か月ほど早い流行状況です。裾野市内の学校でも、すでに複数校で学級閉鎖が出ています。予防接種前の流行のため、40℃近くの高熱になりやすく、感染力が強い傾向があるようです。本校では今のところお休みは多くありませんが、市内の流行状況を鑑み、全校給食を中止としたり、合唱練習では間隔をあけたりするなどして、対策しています。

通常授業に加えて体育大会や峰友祭の練習が続く毎日ですが、2学期に入ってから保健室の来室は多くありません。体力的にも気持ち的にもハードさがあるなかで、前向きによく取り組んでいる様子が見られています。当日は保護者の皆様も、須山中生の頑張りをぜひご覧ください。