



令和2年10月9日  
調布市立第四中学校  
10月号  
養護教諭

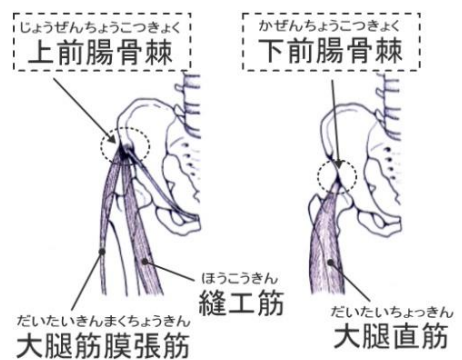
### 来週から体育祭の練習が始まります

来週からいよいよ体育祭の練習が始まります。今年度はいろいろな行事が中止になってしまったので、24日の体育祭を楽しみにしている人も多いと思います。しかし最近のみなさんの様子を見ると、体育で頑張って走った結果、転んでケガをしたり、疲れて気持ち悪くなったりして来室する人がいて心配もしています。特に3年生は部活動を引退して、体育の授業以外で運動をしていない人も多いと思います。準備体操やストレッチを十分に行ってから、体育祭に臨むようにしましょう。そして、一生の思い出に残る素敵な体育祭にしましょう。

### 大きなケガをしないために

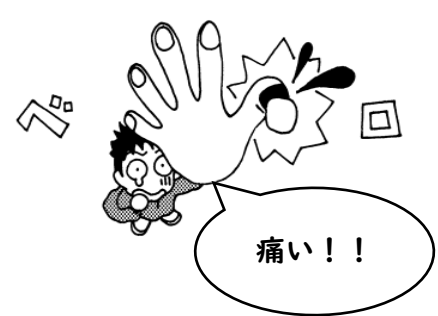
体育祭で一生懸命走った時に起こりやすいケガのひとつに「骨盤の剥離骨折」があります。右の図の「上前腸骨棘」または「下前腸骨棘」が、急な動作で骨からはがれてしまう骨折です。

中学生から高校生に多く見られるケガで、短距離走のスタートダッシュやジャンプをしたときに、突然股関節の前面や上のあたりに激痛が現れ、痛みが続きます。予防には太もものストレッチが効果的です。ほかにも転倒による足首やひざの捻挫なども考えられます。ケガをすると楽しい思い出も、痛い思い出になってしまいます。入念な準備体操でケガを予防しましょう。



### 爪が長い人が多いです

この頃「爪が割れました」等と爪のトラブルで来室する人が増えています。爪が伸びたまま生活しているため、爪が割れたり、剥がれたりすると痛い思いをしている人がいます。さらに爪はとても硬いので、不意に友達のことを傷つけてしまうこともあります。つい先日も、体育の時間にチームプレイをしていたところ、友達の爪が刺さって指を切ってしまったと来室した人がいました。これがもしも目に入っていたら、失明していたかもしれないと思うと恐ろしいです。



爪の長さは「手の平から指を見て、爪が指からはみ出さない」が目安です。

こまめに爪を切って、清潔な指を目指しましょう。

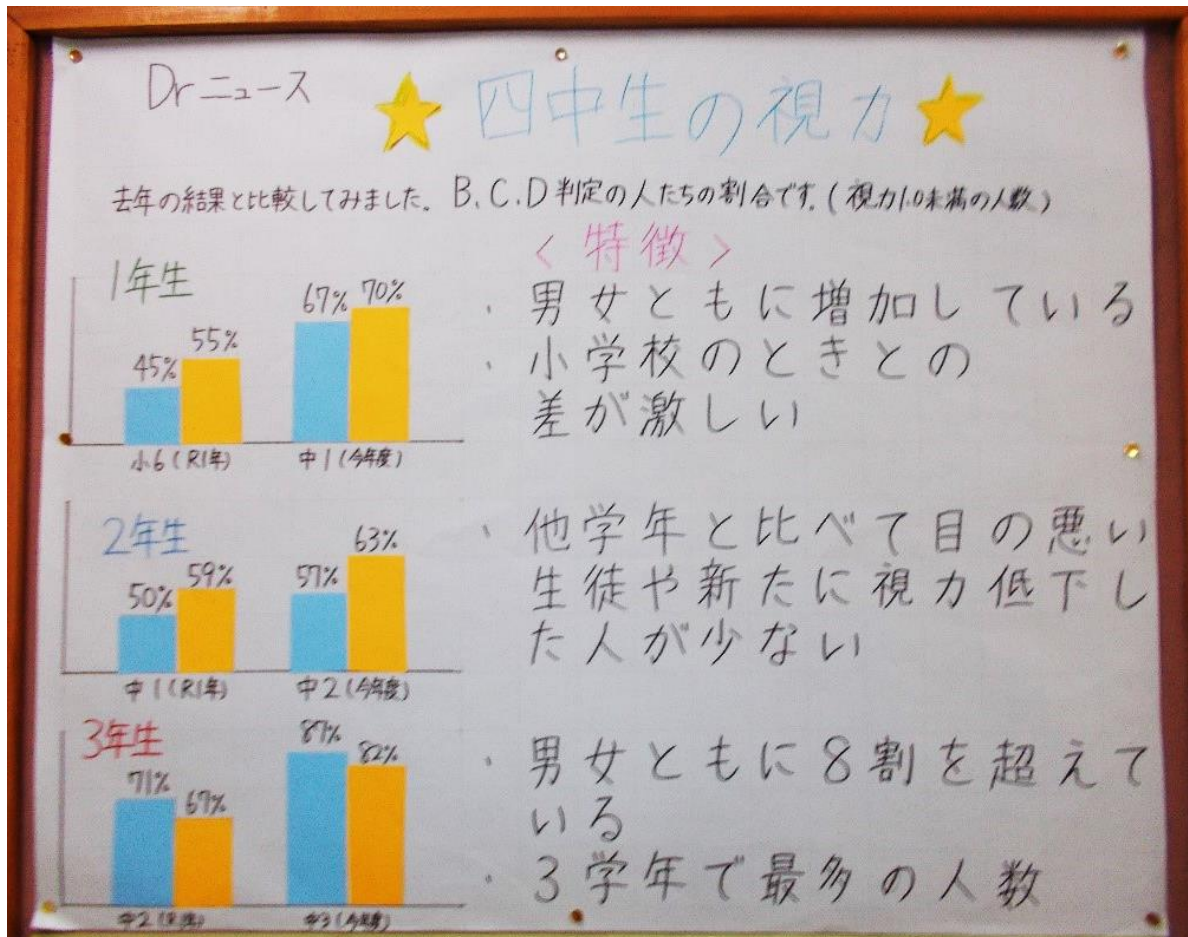


### すり傷をしたときは、まず水で洗いましょう

今年の体育祭は特に走る競技が多いので、一生懸命走って転倒してしまう人もいます。傷口に砂がついていると手当てができません。転んでケガをしたときは、傷口をしっかりと洗ってから来室してください。

## 後期保健委員会 Drニュース始めました！

今回は2年生の保健委員会メンバーを中心に、前年度の視力検査との比較をまとめました。グラフは視力検査の結果B・C・Dと言われた人（ピンクのお知らせをもらった人）の割合です。どの学年も、昨年度より視力が悪くなっていることがわかりました。保健室前に掲示してあるので、ぜひ見に来てください。



（青が男子 黄色が女子）

### 視力によって変わる見え方

視力検査ではA・B・C・Dと4段階で判定していますが、それぞれの視力だと文字がどれくらいぼやけて見えるのかを表しています。Dだと周りがぼやけて見えるので、黒板の文字が読めない、友達の顔が判別できないと思います。保健室前に掲示しているので、ぜひ見え方を試してみてください。

Drニュース 視力によって変わる見え方  
それぞれの人の黒板の見え方

<p><b>A</b> 視力1.0以上</p> <p>学校生活において問題のない視力</p>	<p><b>C</b> 視力0.6～0.3</p> <p>教室の座席によっては黒板の文字が見えにくい</p>	<p>今は、視力のよい方も視力が悪くなると互いのように見えにくくなってしまうので、今から目を大切に視力を低くしないようにしましょう。</p>
<p><b>B</b> 視力0.9～0.7</p> <p>教室のどこからでも黒板の文字が見える</p>	<p><b>D</b> 視力0.3以下</p> <p>前列にいても黒板の文字が見えにくい</p>	