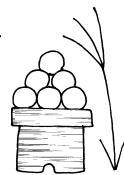


げんきBOX



第6号
京都市立大枝中学校 保健室
2021年9月9日



9月21日(月・祝)より



朝夕はすいぶんと涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ暑いですね。こんな時期は体調を崩しやすいので注意しましょう。座席によってエアコンがよく当たり寒く感じたり、日当たりがよく暑いと感じたりします。その日の体調によっても感じ方が変わってきます。下着や上着で調節してください。朝から体調がよくないときは無理をせず、体調を整えることを優先しましょう。



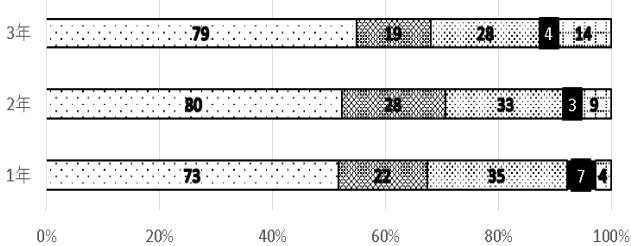
《発育測定の結果》

大枝中の身長体重平均

平均との差も気になりますが、大切なのは春と比べた身長の伸びと体重の増加のバランスです。

単位	男子				女子			
	春		今回		春		今回	
身長(cm)	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
1年	153.8	43.6	156.8	44.8	151.4	42.7	152.7	42.9
2年	160.0	48.0	162.8	49.9	155.2	46.4	156.0	46.4
3年	165.8	54.4	166.8	55.2	157.2	50.0	157.0	48.9

大枝中の視力 (グラフの左からA・B・C・D・未検)



視力検査の結果のABCDって?

A … 1, 0以上 B … 0, 6~1, 0
C … 0, 3~0, 6 D … 0, 3以下

平均すると、25%くらいの人がC・Dという結果でした。お知らせプリントを渡ししていますが、眼科を受診し、もう一度、詳しく検査してきてください。

特に3年生は、受験の際、いつも違う場所で黒板などに書いてある指示や訂正を確認しないといけません。はっきり見えるように準備しておいてください。



秋の全国交通安全運動が始まります

小中高校生の身近な移動手段である自転車。「ちょっとそこまでだから」「いつも通っている道だから」と油断していると大きな事故につながることもあります。

大枝中学校校区は急な坂道が多いです。歩道と車道の段差が大きいです。路線バスの回転場もあります。ロータリーは信号がありません。旧街道は道幅が狭く、段差のついた歩道や自転車専用道路はないけれど、車の交通量が多いです。また、国9号線のような大きな幹線道路もあります。注意しないといけない箇所がたくさんあります。

自転車にも車と同じように交通ルールがあり、罰則もあります。「罰則があるから」ではなく「人に危害を加えない」「自分の身を守る」ためにルールを守って乗りましょう。



ヘッドホンで
音楽を聞きながら



二人乗り



携帯・スマホを
操作しながら



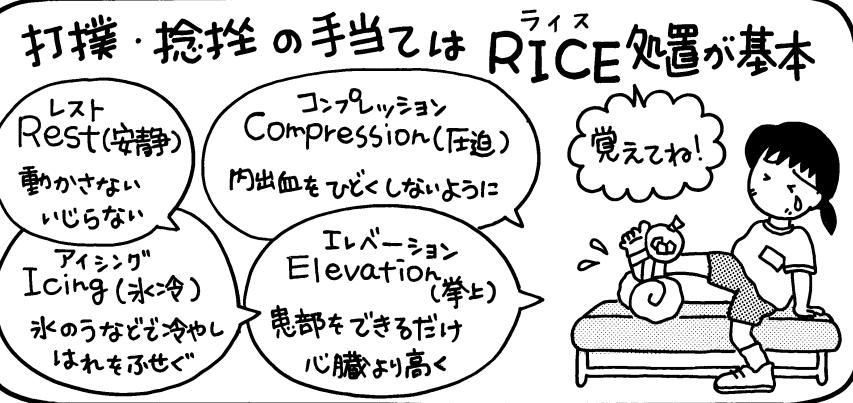
傘さし運転



無灯火運転



並んで走る



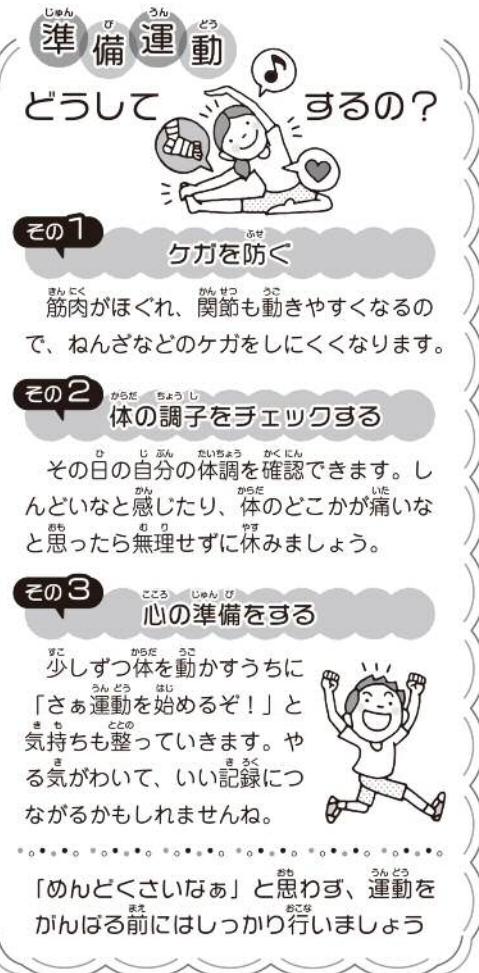
体育大会の練習が始まります

10月6日の体育大会に向けての練習が、9月後半からスタートします。体調をしっかり整え、けがをしないように注意しましょう。

- ・しっかり睡眠をとりましょう
- ・準備運動をしっかりしましょう
- ・こまめに水分を取りましょう
- ・サイズの合った靴を履きましょう
- ・手足の爪を切っておきましょう

さらに、今年もコロナ対策が必要です。

- ・運動していないときはできるだけマスクを着用しましょう
- ・マスクをしていないときは会話を控えましょう
- ・密にならないよう気を付けましょう
- ・練習の後はしっかり手洗い・うがいをしましょう



木枝中には北棟側のC棟入口にあります

倒れている人を見つけたら、「周りの人に助けを求める」「救急車を要請する」「心肺蘇生法（特に胸骨圧迫）を始める」「AEDを探して持ってくる」ということが大切です。

自分一人しかいないときは「救急車を要請する」が一番。そのあと、心肺蘇生法を始めます。

救急車を要請するときは次のことが尋ねられます。

- ①火事ですか？救急ですか？
- ②場所はどこですか？
- ③どうされましたか？
- ④（倒れている人は）おいくつの方ですか？
- ⑤あなたのお名前と連絡先を教えてください。

きちんと答えるか、シミュレーションしてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき
みなさんにもできることがあります