

## 行事に向けて、自己管理能力を高めよう

行事が盛りだくさんの2学期がスタートしました！まだまだ感染症対策はかかせない状況ですが、もう感染症対策はベテランのみなさん。引き続き「手洗い、消毒、換気、そして規則正しい生活」を徹底していきましょう。また、けがの予防や安全な生活を日ごろから心がけることで、自己管理能力が高まります。北中生みんなが元気いっぱいにご過ごせるよう日々の行動に期待しています。

### 覚えておこう★応急手当RICEの処置

体育祭練習が始まります！

水筒&汗拭きタオルは必ず持ってきてね！

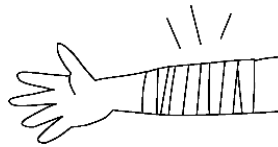


安静 (Rest)

冷やす (Icing)

圧迫 (Compression)

高く上げる (Elevation)

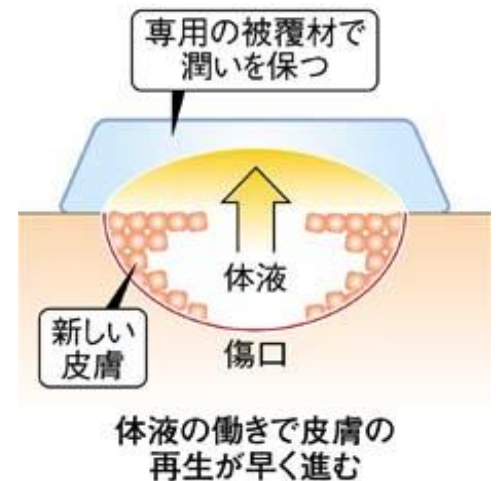


### すり傷・切り傷の手当て「湿潤療法」

しつじゅんりょうほう

湿潤法とは、すり傷や切り傷を早く治すために消毒液は使わずに、傷口を水道水でよく洗い、防水性のフィルム剤などで覆い、傷から出てくる体液の力で傷を治していくという方法です。消毒液は、傷を治す働きのある細胞成長因子や生えてきた皮膚細胞も殺してしまうので、治りが遅くなるといわれています。しかし、この湿潤療法は傷口を汚れがなくなるまできれいに洗わないと効果がありません。泥汚れが多い学校での傷はこの方法での処置は難しい時もあります。みなさんには湿潤療法の説明をして消毒をした方がいいか、消毒をしない方がいいかたずねてから処置をしています。消毒液を使用する場合でも、水道水で傷口をきれいに洗うことは大事な応急処置の基本です。

### 湿潤療法の仕組み

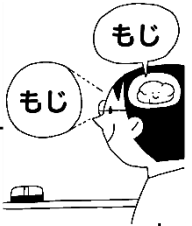


痛くても早く治るためによく洗ってから保健室へきてくださいね！

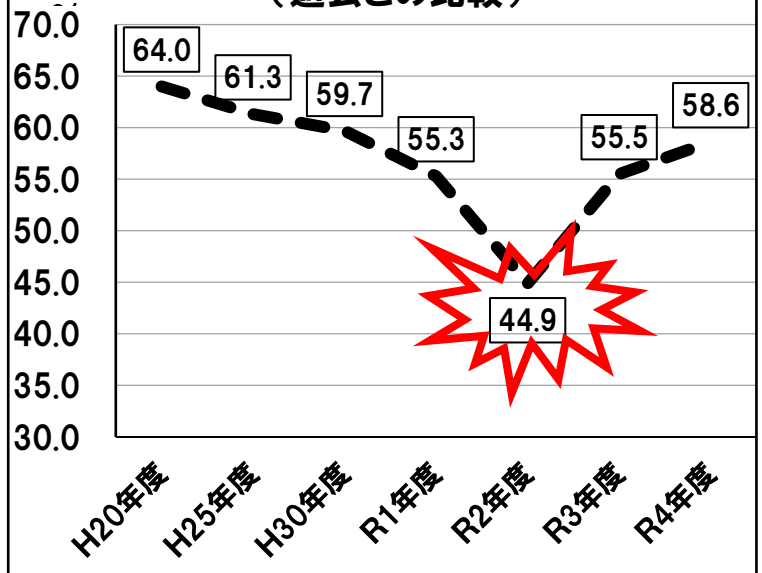


# を大切に！

今、全国で子どもたちの視力の低下が問題になっています。新型コロナウイルス感染症により在宅時間が増えたことや、スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の使用により目を酷使する機会が増えています。右のグラフは北中生の裸眼視力がAの生徒の割合です。令和2年度には10年間で最も低い割合となりましたが、少しずつ回復にあります。デジタル機器の使用時間を決めて、目を休ませたり、首や肩のストレッチをしたりして便利を上手に（B J）活用しましょう！



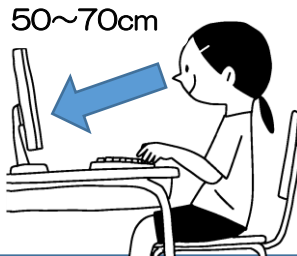
### 裸眼視力Aの生徒の割合 (過去との比較)



## 姿勢に気をつけよう

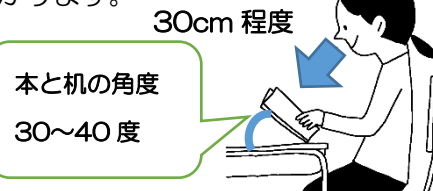
### パソコンを使うときの姿勢

背筋を伸ばして、画面から50~70cm程度、顔を離して使います。画面を見ることに集中しすぎるとまばたきが少なくなって目が乾きやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



### 目と姿勢の関係

本を読んだり勉強したりするときは、背筋を伸ばして座り、本やノートから30cm程度目を離すようにしましょう。目を近づけ過ぎると、目のレンズ（水晶体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が緊張状態になり目が疲れやすくなり視力の低下につながります。



### 目によい明るさとは？

夜に本を読んだり文字を書いたりするときは、天井の照明+手元を照らすライトも使ってね！



日光で明るすぎて見えにくい場合はカーテンや日よけをして明るさを調節しようね！

