



令和3年9月 水海道西中学校 保健室



オンライン学習中の姿勢をチェック!



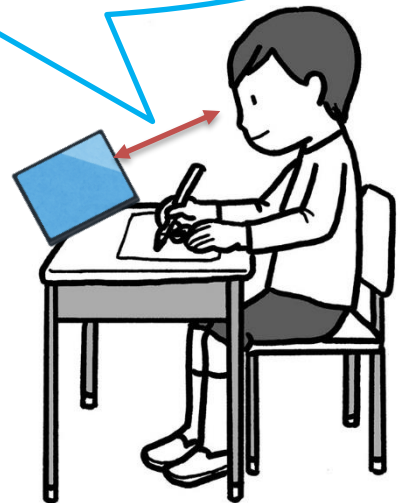
オンライン学習が始まりましたね。学習中、目が疲れたり、頭が痛くなったりしている人はいませんか?教室で授業を受けているときは、黒板や先生を見るときに遠くを見ているので、意外と近くをずっと見ている時間は少ないです。家庭での学習では、どうしても近くをずっと見ている時間が増えて、目や肩に負担がかかります。自分で意識してたまに遠くを見たり、疲れにくい姿勢を心がけて学習に取り組みましょう♪

腕をのばしてもぎりぎり届かないぐらいの距離です(腕の長さは平均50cm)

- 画面は目から50cm以上離れた場所に
- 背筋をのばす
- 机とひじの高さは同じぐらい
- イスに深く座る
- 足は床にきちんとつける

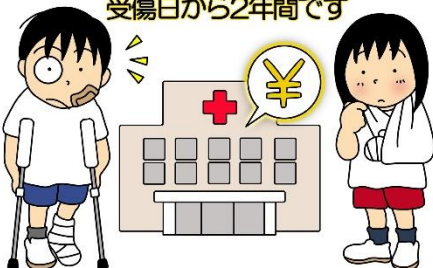
姿勢のほかの注意点!

- 部屋の照明は明るく。暗いところで使わない。
- 30分に1回以上、遠くを見て目を休める。



忘れないで・医療費請求

請求できるのは
受傷日から2年間です



部活動や学校生活中、登下校(通学路の利用のみ)でのけがによる通院または入院は、スポーツ振興センターの災害保険(病院治療費支払額 1500 円・接骨院支払い額 5000 円以上)が適用になります。

1 学期や夏休み中のけがで、スポーツ保険の申請の必要のある方は担任または保健室へお知らせください。

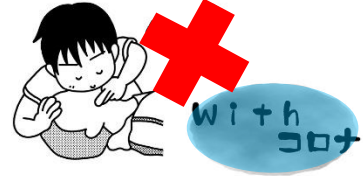
しっかり学ぼう・心肺蘇生法



皆さんにも
救える命が
あります。



感染症が心配される場合は
基本的に、人工呼吸は行いません。



打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)

Ice (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！



とにかく冷やす！



しびれない程度に
圧迫固定！



心臓よりも高く！

まちがいさがし 7つのまちがい分かるかな？



こたえ…①左奥の男子のその長さ ②奥の棚(一番右)の中央の段の作品 ③左手前の机の上の金づち ④右手前の机の上の
接書割 ⑤窓ぎわの電力 ⑥手前の男子が切っている板の長さ ⑦右手前のノミ