

ほけんだより10A

2017年10月4日

小川南中学校保健室発行

朝夕は少しずつ気温が下がり肌寒さを感じますが、日中はまだまだ暑い日が続いています。皆さん風邪など引かないで元気に過ごしていますか？

先日東茨城地区新人戦が終わり、たくさんの部活動が中央地区の出場を決めました。中央地区大会でもチーム一丸となって全力で戦い抜いてきてください。応援しています。また10月下旬に行われるあしのめ祭の練習も本格的に始まり、各教室から歌声が響いています。あしのめ祭で皆さんの活躍がみられると思うと今からわくわくしています。これからの行事を成功させるためには元気であることが一番大切です。気温の変化に合わせて衣服を調節したり汗の始末をしっかりとこなったり、のどのケアをしっかりと行ったりして元気に過ごしていきましょう。

10月の保健安全目標

- ・目を大切にしよう。
- ・交通安全に努めよう。



「目の愛護デー」にちなんで視力検査を行います。

中学生の時期は、目を酷使して急激に視力低下が起こる時期でもあります。日頃より定期的に視力検査をしておくことが大切です。4月より視力が落ちてしまった人には結果をお知らせします。専門医で詳しく検査をしてもらってください。

検査は朝の会、昼休み、放課後を利用して行います。めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。

検査日程

3日(火)	3の1	4日(水)	3の2
5日(木)	3の3	6日(金)	2の1
10日(火)	2の2	11日(水)	2の3
24日(火)	1の1	26日(水)	1の2
27日(火)	1の3		

目にやさしい食べ物とは・・・



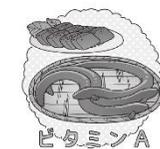
アントシアニン

目の疲れをとる。

網膜細胞の正常化



D.H.A



ビタミンA

粘膜を元気にする。見る力を守る。



ビタミンB群

視神経の機能を正常にする。



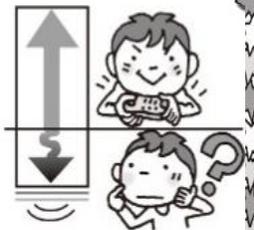
β-カロテン

目をダメージから守る。

バランスの良い食事に心がけよう！！

ゲームをしすぎちゃいけないの？

近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が働かなくなってしまう。それが続くと筋肉が緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視です。ゲームに限らずテレビや勉強、読書でもやり過ぎ・頑張りすぎは近視の原因になります。またゲームを続けてするとまばたきの回数が減り、涙が目の表面に行き渡らなくて目が乾いてドライアイになってしまいます。ゲームをやり過ぎるといろいろな支障が出てくるのです。ゲームは時間を決めて行い、時々遠くを眺めたりして目を休めるようにしましょう。



9月の身体測定結果です。

		身長			体重		
		4月平均	9月平均	増加量	4月平均	9月平均	増加量
1年	男子	152.2cm	155.4cm	3.2cm	44.9kg	46.9kg	2.0kg
	女子	150.2cm	152.1cm	1.9cm	42.7kg	43.4kg	0.7kg
2年	男子	161.7cm	164.1cm	2.4cm	50.4kg	52.6kg	2.2kg
	女子	156.1cm	157.1cm	1.0cm	49.1kg	50.3kg	1.2kg
3年	男子	164.6cm	166.2cm	1.6cm	52.1kg	54.6kg	2.5kg
	女子	156.9cm	157.6cm	0.7cm	51.4kg	50.8kg	-0.6kg

4月の身体測定の平均と比較すると、大きく成長していることがわかります。1番成長がめざましかったのは1年男子です。平均でも3.2cm身長が伸びています。次いで2年男子の2.4cmでした。それぞれの伸びをみると、1年生の半数近くが3~4cmのびていて一番伸びた人は5.7cmも伸びていました。すごい成長です。女子の方も男子に比べると成長の率は若干小さいですが伸びています。

体重については身長に比べて緩やかな増えがみられました。3年女子は逆に平均値が下がってしまいました。運動、勉強を頑張ったことにより脂肪燃焼できたのではないかと思います。3年生はこれから運動より頭の運動(勉強)をしっかり行わなければなりません。頭の回転を良くする「ブドウ糖」をしっかりとることが大切です。「ブドウ糖」はご飯やパン・麺などの炭水化物が体内で分解されてできます。朝食が頭の回転を良くするキーポイントとなってくると思います。毎日、しっかりと朝食を摂り、学校の授業に集中して頑張りましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

「世界手洗いの日」はユニセフ(世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関)によって設けられました。ユニセフの「世界子供白書2016」によると、「2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子供たちは世界中で年間約590万人。そしてもし石鹸を使って正しく洗うことができたなら年間100万人もの子供の命が守られたはず」なんだそうです。自分のからだを病気から守るもっとも簡単な方法の一つが石鹸を使った手洗いだとユニセフは訴えています。この機会に正しい手洗いのポイントをもう一度確認しておきましょう。

1 石鹸をよくあわだててある程度

時間をかけてしっかり洗う。

2 指先、親指、指と指の間、手首など洗い残ししやすい場所にも注意して洗う。

3 洗った後は清潔なタオルで水分をきちんと吸いとる。



薬の説明書、何が書いてある?

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか? 効果や用法・用量の他にも大事な情報。

●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。



