

# ほけんだより



2018年10月2日  
小川南中学校  
保健室発行

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋..秋は何をするにも気持ちのいい季節です。色々なことにチャレンジしてみましょう。スポーツの秋・・・先週は東茨城地区新人戦が行われました。それぞれの部活でチーム一丸となって頑張り、多くの部活動が中央地区大会に進みます。次の大会でもより頑張って満足のいく結果を残してください。心から応援しています。

また、芸術の秋・・・あしのめ祭が10月中旬に予定されています。合唱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素敵なハーモニーが聴けるのを楽しみにしています。今年9月初旬にインフルエンザの流行が茨城県でみられ、学級閉鎖をした学校がありました。本校でも3年前にあしのめ祭の前にインフルエンザが流行した苦い思い出があります。最近は季節を問わずインフルエンザが流行していますので、手洗いうがいをしっかり行いインフルエンザに負けないで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。

## 10月の保健行事

### ★ 10月の視力検査

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。メガネ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

2日(火)	3の1	3日(水)	3の2
4日(木)	3の3	5日(金)	2の1
9日(火)	2の2	23日(水)	1の1
24日(水)	1の2	25日(木)	1の3

### ★ 色覚検査

1年生対象に色覚検査を実施します。検査は希望者のみです。検査は10月中旬に実施し、結果は個別にお知らせします。

### ★ 薬物乱用防止教育講演会

#### (第2回学校保健委員会)

10月31日(水) 13:30~15:00  
体育館にて実施いたします。

講師は 横浜税関 つくば出張所からおいでいただきます。麻薬探知犬も登場しますので是非保護者の方もおいでください。



人のからだは、けがをしたときも病気になるときもこれを治そうと色々な力が働きます。すり傷ならきれいに洗うだけで治ったり、かぜも安静にするだけで治ったりしますよね。この力を**自然治癒力**と言います。でも、バイキンの力が強かったり、体が弱って病気に対する抵抗力が足りなかったりした時は、薬を使って自然治癒力をサポートしなければなりません。他にも薬には病気やけがの苦しさや痛みを和らげる効果もあります。薬は上手に使ってこそ、その効果を発揮することができます。薬の効果的な使い方は医師や薬剤師の人からアドバイスを受けて使うことが大切です。薬を上手に使うことと、自分に備えもった自然治癒力を高めることで病気に負けない健康を維持していきましょう。

# 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	154.9cm	158.5cm	3.6cm	47.8kg	48.6kg	0.8kg
	女子	150.3cm	152.5cm	2.2cm	43.8kg	44.7kg	0.9kg
2年	男子	158.5cm	161.4cm	2.9cm	49.9kg	51.7kg	1.8kg
	女子	153.6cm	154.9cm	1.3cm	45.6kg	46.7kg	1.1kg
3年	男子	166.7cm	168.5cm	1.8cm	55.6kg	58.1kg	2.5kg
	女子	158.3cm	158.9cm	0.6cm	52.6kg	52.8kg	0.2kg

4月の身体測定から5か月間が過ぎ、9月の結果をみるとみなさんが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3.6cmも身長が伸びました。次いで2年男子の2.9cmでした。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。

体重は身長に比べて緩やかな増加がみられました。3年男子は体重の増加が一番大きく、たくましい体型に変わっています。ただし部活動が終了して運動量が減っていますので、糖分のとりすぎに気をつけましょう。まめに体を動かすよう心がけましょう。

個人それぞれの肥そう度（肥満・標準・痩せ）の値を見ると、値が下がっている人がたくさんいました。少しやせ傾向の人はしっかり食事をとり、体力が落ちないように気をつけて生活しましょう。朝食をしっかりとると一日の脳の活力となりますので、毎日朝食をとることを心がけましょう。

## 目に関する雑学コーナー

### 「きき目」はどっち？

「右きき？ 左きき？」と聴かれたら手や足の事だと思っても知れませんが、目にも「きき目」があります。私たちは普段ほとんど気にせず自然にきき目のほうをよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的なものをとらえているのです。

#### きき目の調べ方……

- ①数メートル離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で片目ずつ閉じたり開けたりする。

このとき、片方ではしっかりさしているように見えて、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかりさしているように見える方がきき目です。



### 「見えている」と「見ようとする」

この図の縦と横の線はどちらが長いでしょうか？

正解は・・・同じ長さです。

計ってみましょう。

鉛筆の端を持ってユラユラ揺らして  
ください。まっすぐのはずの鉛筆が……



あれ～

私たちは色や形などのまわりの情報を目で受け取ります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは脳の仕事。この時脳は、受け取った情報に周りの様子やこれまでの経験を合わせて「見よう」とします。脳の複雑な働きで実物とはちょっと違って「見える」事があるのです。



### メガネの雑学クイズ

#### Q 日本にメガネを伝えたのはだれ？

- ①マルコ・ポーロ
- ②フランシスコ・ザビエル
- ③ペリー

答：② その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。

#### Q 元祖メガネ男子の一人はだれ？

- ①徳川家康
- ②織田信長
- ③豊臣秀吉

答：① 老眼鏡として愛用していたそうです。



