



2019年10月2日

小川南中学校

保健室発行

朝晩涼しくなって、過ごしやすい季節になりました。
勉強の秋、読書の秋、スポーツの秋...秋は、何をするにも
気持ちのいい季節です。部活に勉強に、そしてあしのめ祭
に、全力で取り組んでほしいです。

気温の差が激しく、体調を崩す人が増えています。近隣
の市では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖も出てい
るようです。手洗いうがいや衣服の調節など、自分で体調
の管理をしていきましょう。

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

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。

4日(火)	1の2	7日(月)	1の3	8日(火)	1の1
9日(水)	2の3	10日(木)	2の2	15日(火)	2の1
16日(水)	3の1	17日(木)	3の2	18日(金)	3の3



★ 健康教育講演会(第2回学校保健委員会)

10月30日(水) 13:30~14:30

演題「健やかな生活は歯と口から ~中学生の自分にできること~」

歯科医の先生の講話です。歯ブラシを持参しましょう。先日文書でお伝えしましたとおり、保護者の方
は、給食試食会もあります。ぜひ、ご参加ください。

9月の身体測定結果

		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	151.7	155.4	3.7	46.6	47.1	0.5
	女子	150.9	152.7	1.8	45.5	45.6	0.1
2年	男子	162.0	164.2	2.2	50.8	53.1	2.3
	女子	153.7	155.0	1.3	46.9	47.5	0.6
3年	男子	164.0	165.7	1.7	54.3	56.7	2.4
	女子	155.4	155.8	0.4	48.2	48.7	0.5

4月から比べて、大きな成長が見られました！

身長伸びが一番大きかったのは、1年男子です。平均で3.7cmも身長が伸びました。

体重は身長に比べて増加が緩やかでした。その中で、2年男子は平均2.3kg増加、3年男子は平均2.4kg増加と、たくましい体型に変わっています。ただし3年生は、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、まめに体を動かすよう心がけましょう。

中学生の時期は、身長・体重ともに、大きく成長する時期です。そして、人と比べるのではなく、身長・体重がバランスよく成長していることが大切です。食事・運動・睡眠に気をつけて生活し、よりよい成長につなげましょう。



めがね・コンタクト

度はあっているかチェック！

- ☐ 黒板の文字が見えにくい
- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 肩がこる
- ☐ 頭が痛くなる
- ☐ 目を細めると見やすい

当てはまること
があれば眼科へ

コンタクトのケアができていないかチェック！

- ☐ 目に違和感、ゴロゴロ感
- ☐ 目が充血
- ☐ 目がかすんだり、くもったり

勉強・読書

適度に明るい部屋で正しい姿勢で勉強しましょう。



背筋はまっすぐ

深く腰かける

足の裏を床につける

スマホ・ゲーム

寝る前に、暗い部屋で、ごろごろしながらスマホをいじっている人はいませんか？そのような視力低下の原因の1つです。またスマホやゲームをしているときは、画面に集中するためまばたきの数が減り、ドライアイの原因にもなります。時間を決めて使いましょう。

約束 ●目と画面は50cm以上はなす ●連続使用は30分～1時間（10～15分休憩をとろう）

どんな働きをしているのかな？

【まゆ毛】

片方に約650本。
汗が目に入るのを防ぎます。

【まぶた】

まばたきの回数は
1分間に15～20回
まばたきで目に涙を
ゆきわたらせます。



【まつ毛】

片方の数は50～100本。
ゴミが入るのを防ぎ、
強い光をさえぎります。

【涙】

1日に目薬20～30滴分
目の表面をうるおして、
細菌などの感染を防ぎます。
目に栄養も届けます。

ご挨拶 ～養護教諭が代わります～

養護教諭 川田 杏子

9月30日（月）より、出産に伴い、お休みをいただくことになりました。

みなさんが、「体調大丈夫ですか？」「元気な赤ちゃん産んでください」と優しい言葉をかけてくれたり、お腹をさわって話しかけてくれたりしたことが、とても嬉しかったです。ありがとうございます！

元気な赤ちゃんを産んで、また成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

養護教諭 大津 真歩

産休に入る川田先生の代わりに勤務することになりました大津 真歩（おおつ まほ）です。

早くみなさんの顔と名前を覚えたいと思いますので、気軽に声をかけてください。どうぞよろしくお願いいたします。

