ほけんだより

２０２０年１０月９日
小川南中学校
保健室

　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。コロナウイルスだけでなくインフルエンザも心配な季節です。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

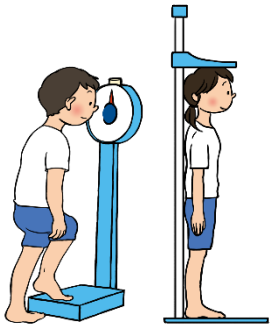
☆10 月の視力検査
　朝の会，昼休み，放課後を利用して行います。メガネを持っている人は忘れずに持ってきてください。

２日（金）３の３	６日（火）３の２
９日（金）１の１	１２日（月）２の１
１３日（火）２の２	１５日（木）３の１
１６日（金）１の２	２２日（木）２の３

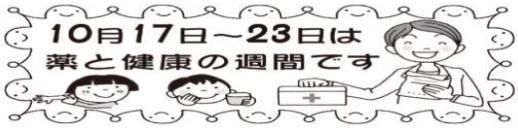
☆今年度の健康診断結果を配付します。
　確認の上，押印し，返却をお願いします。

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	154.1	158.4	4.3	46.6	52.0	5.4
	女子	149.9	151.6	1.7	45.5	46.9	1.4
２年	男子	159.7	162.7	3.0	50.8	54.0	3.2
	女子	153.9	155.1	1.2	46.9	49.1	2.2
３年	男子	166.2	168.2	2.0	54.3	59.2	4.9
	女子	155.7	156.5	0.8	48.2	49.7	1.5



　４月から比べて，みなさんの大きな成長が見られました！
　身長の伸びが一番大きかったのは，１年男子です。平均で 4.3ｃｍも身長が伸びました。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，今年は室内で過ごす機会が多くなったため，例年より増加量が多い傾向にあります。バランス良く食事をとり，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。



　体には，病気やケガを自分で防ぐ力や治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。しかし，使い方を間違えると効果がなくなり，副作用が生じることもあります。説明書をしっかり読んで，正しく使いましょう。

決められた量を飲む

　身長や体重が大きくても，内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので，必ず「15 歳未満」の容量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食前 食事の１時間～30分前
食後 食事のあと30分以内
食間 食後２時間後くらい
就寝前 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまっても、
２回分を飲むのは絶対にダメ！

♥目にやさしい 生活をしよう♥

１０月１０日は，「目の愛護デー」です。１０と１０を横にすると，o.o のように見えることから，この日に制定されたそうです。脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。しかし，スマホやパソコンの普及によって小さな画面を長時間見る機会が多く，目にとっては大きな負担になっています。過酷な環境から目を守るため，日ごろのケアを心がけたいですね。

IT 眼症って知っていますか？

IT 眼症とはスマホなどの IT 機器を長時間使ったり，体にとって良くない使い方をしたりして起こる目の病気のことを言います。また，それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく，子どもにも増えていると言われている病気です。

どんな症状があるの？

長い時間，同じ姿勢，同じ距離で画面を見ていると，筋肉は緊張状態になります。すると，自律神経が乱れて，全身，そしてこころにも不調が起きてしまいます。

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

目以外にも…

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ，痛み，しびれ

こころ

- イライラする
- 不安感，気分が沈む
- さまざまな病気にも･･･

普段のまばたきの回数は１分間に20回くらい。でも，画面に夢中になると１分以上全くしないことも。まばたきが減ると，目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

どうやって防ぐ？

一番は，原因となるIT機器を絶つことです。でも，これはなかなか難しいですよね。そこで，今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法など，できることから始めましょう。

3つの50のおきて

IT機器は…

1. 必ず 50 cm以上離れて見る
2. 50 cm 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
3. 連続で使用するのは 50 分 以内に

遠くを見てリラックス

５m以上遠くにある目標物を決めて，約３分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。１日に２回ほど取り入れて，目の筋肉をほぐしましょう。