ほけんだより 10月

2022年10月5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よい季節です。部活や進路，それぞれに目標をもって取り組んでほしいです。

コロナウイルス感染症予防も引き続きよろしくお願いいたします。

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

★ **視力検査**

希望制で実施します。後日希望をとります。

★ **薬物乱用防止教室（1年生）**

学校薬剤師の田原敏和先生が来校し，お話ししてくださいます。

★ **性教育講演会（3年生）**

茨城県助産師会の池田梨恵先生が来校し，お話ししてくださいます。

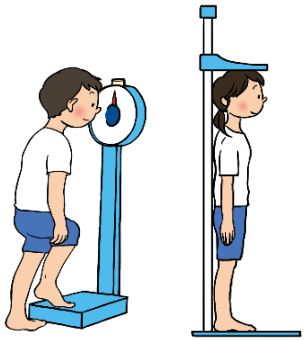
9月の身体測定結果です

		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	155.4	159.1	3.7	48.1	49.5	1.4
	女子	150.4	152.9	2.5	45.0	45.9	0.9
2年	男子	161.9	164.5	2.6	50.8	52.3	1.5
	女子	154.8	155.9	1.1	50.5	50.9	0.4
3年	男子	166.6	167.4	0.8	61.2	61.7	0.5
	女子	154.7	155.8	1.1	51.9	52.2	0.3

4月の身体測定から5か月間が過ぎ，9月の結果を見るとみなさんが大きく成長していることが分かります。身長は，1年男子の成長が一番めざましかったです。平均で3.7cmも身長が伸びました。次いで2年男子の2.6cmでした。

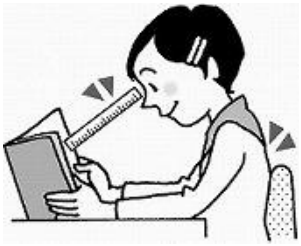
体重は身長に比べて緩やかな増加が見られました。その中で，2年男子は平均1.5kg増加，1年男子は1.4kg増加と，たくましい体型に変わっています。

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。



目にやさしい生活を心がけよう！

１０月１０日は，「目の愛護デー」です。１０と１０を横にすると，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。



勉強や読書をするときは

- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう。
- 背筋を伸ばして，姿勢に気を付けましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- １時間ぐらいで10分ほどの休憩を取りましょう。

日常生活では

- 前髪は，目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために，睡眠を十分に取りましょう。
- バランスのよい食事で，目にも栄養を与えましょう。
- 遠くの景色を眺めて，目の筋肉をリラックスさせましょう。

テレビを見たり，ゲームをしたりするときは

- テレビやゲームの画面は，長時間続けて見ないようにしましょう。
- ゲームをするときは，１日１時間までにしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。

意外と知らない「目薬」のコト

● なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。

● 点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。