２０２３年１０月３日
小川南中学校
保健室発行

朝夕が涼しくなり季節の移り変わりが感じられるようになりました。秋の雲がきれいなうろこを描いています。
夏休み後は、週末に向かうにつれて疲れている人が多くみられましたが、少しずつリズムが戻ってきたようです。
急に冷える日もありますので、衣服で上手に調節し、疲れをためないようにして、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。

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。

★ **第２回学校保健委員会　性教育講演会（全学年）**
10月11日（水）に全学年で実施します。講師は、龍ケ崎済生会病院　産婦人科医　陳　央仁　先生です。保護者の方もぜひご参加ください。

9月の身体測定結果です

		身長			体重		
		4月平均	9月平均	4月からの伸び	4月平均	9月平均	4月からの増加
1年	男子	155.3	158.3	+3.0	45.2	46.9	+1.7
	女子	151.8	153.4	+1.6	45.7	46.1	+0.4
2年	男子	162.6	165.2	+2.6	52.6	54.4	+1.8
	女子	153.7	154.4	+0.7	49.6	49.3	−0.3
3年	男子	167.6	168.8	+1.2	55.8	57.3	+1.5
	女子	157.1	157.4	+0.3	53.7	53.4	−0.3

４月の身体測定から５か月間が過ぎ、大きな成長が見られました。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3.0cmも身長が伸びました。次いで２年男子の2.6cm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見られました。その中で、２年男子は平均1.8kg増加、１年男子は1.7kg増加と、たくましい体型に変わっています。
個人それぞれの肥そう度（肥満・標準・痩せ）の値をみると、値が下がっている人もいました。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。
体つきは、一人一人が異なって当たり前ですね。栄養バランスの整った食事とたっぷりの睡眠が影響します。

目を守る生活を心かけよう！

～ ずーっとクリアな視界で過ごすために ～

Q ドライアイってなに？

A　涙の量が減ったり、涙の質が低下したりして、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイといいます。

Q ドライアイになるとどうなるの？

A　目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力低下も起こります。

Q 自分でチェックできる？

こんな症状がないかチェックしましょう

- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ 目が疲れる
- ☐ ものがかすんで見える
- ☐ 目に不快感がある
- ☐ 目が痛い
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目が重たい感じがする
- ☐ 涙が出る
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 光を見るとまぶしい
- ☐ 目がごろごろする
- ☐ 目やにがでる

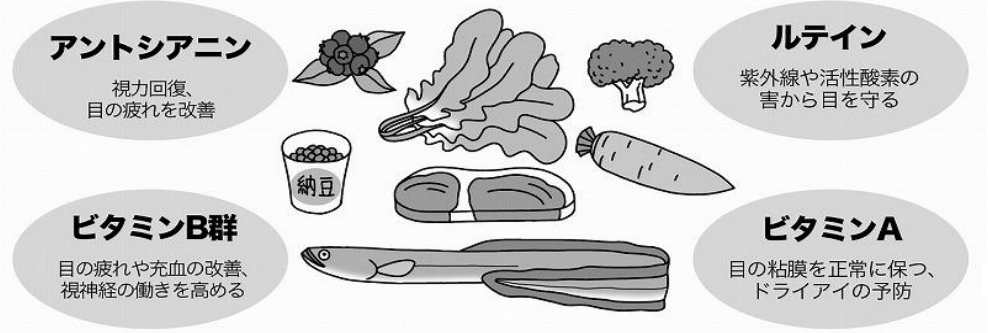
10秒間

瞬きをせずにいられますか？

【チェックの結果】

自覚症状で５項目以上チェックがあった、または 10 秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

Q 予防のためにはどうするの？

- スマホやゲームを長時間続けない
- 時々遠くを見て目を休ませる
- まばたきの回数を意識して増やす
- 十分な睡眠をとる

目に良い栄養素とその効果