

ほけんだより

10月



2024年10月1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。

夏休み直後は、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。朝晩と日中の寒暖差が大きい日がありますので、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。



黒板の文字
はつきり
見えて
いますか？

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	152.9	156.6	+3.7	46.4	49.2	+2.8
	女子	151.0	153.1	+2.1	43.0	44.2	+1.2
2年	男子	162.3	165.8	+3.5	50.6	52.3	+1.7
	女子	154.7	155.6	+0.9	49.0	49.2	+0.2
3年	男子	167.7	169.0	+1.3	57.1	58.3	+1.2
	女子	155.3	155.8	+0.5	52.6	51.7	-0.9

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3.7cmも身長が伸びました。次いで2年男子の3.5cm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、1年男子は平均2.8kg増加、2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。朝食をしっかり取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。

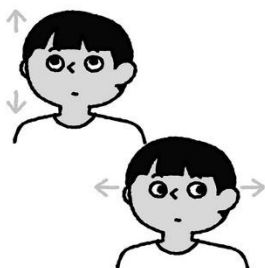


目を守る生活を心がけよう！

～ ずーっとクリアな視界で過ごすために ～

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

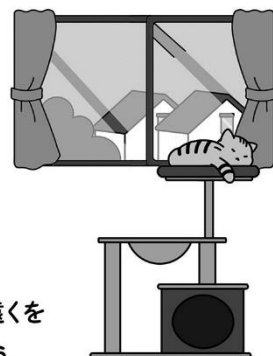
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。