保健だより

Ｈ２５．１０．１０　物部中学校　保健室　（Ｎｏ１１）

　朝晩がぐっと涼しくなり、日中も秋らしさを感じる気候となりました。これからは食欲の秋！おいしいものがたくさん出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べ物で、暑さに疲れたからだを癒し、美しい季節を楽しみましょう。そして、今月末にはいよいよ桜町祭があります。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。

―10月10日は目の愛護デー―

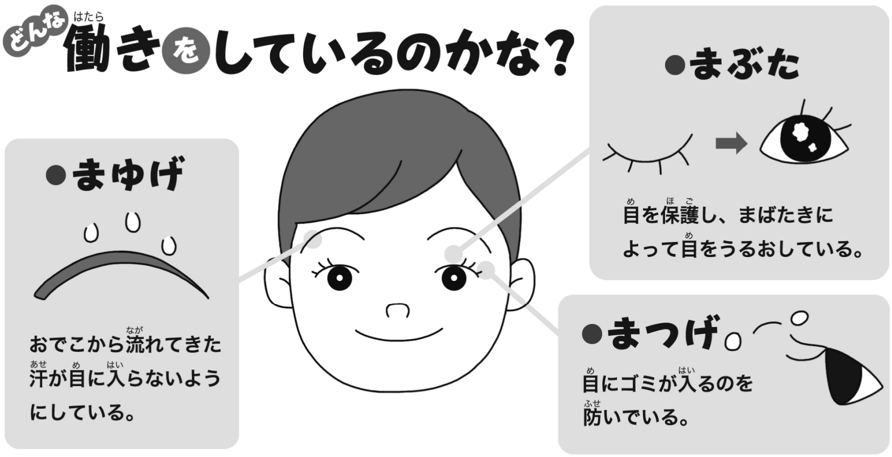
　９月３０日から視力検査を実施しています。みなさん結果はどうでしたか。一人一人に結果を渡しますので、目の健康について、おうちの人と話をしてみましょう。

　そして、「健康診断結果のお知らせ（眼科）」がまだ手元にある人、今回視力検査で視力が下がった人は、ぜひこの機会に眼科を受診しましょう。

9月30日（月）	1の1
1日（火）	1の2
2日（水）	2の1
4日（金）	2の2
7日（月）	3の1
9日（水）	3の2

一生使う目です。大切にしましょう！！

　目は、色・形・大きさ・距離の情報を脳に送っています。
人は、８割から９割の情報を目から得ています。つまり、それだけ目をハードに働かせているということです。目の健康を守るために、目の働きを知り、積極的に目を休ませる時間をつくるようにしましょう。



勉強するときも目にやさしく

★**目と机との距離**：30㎝は離すよう注意します。姿勢が悪いと机との距離が近くなってしまうので、しっかり背すじをのばしましょう。

★**照明**：部屋全体を適度な明るさにします。スタンドを使うときは、光が目に入らないようにし、手のかげができない方向から照らしましょう。

★**ときどき休憩を**：遠くの景色を眺めたり、目の体操をしたりします。ホットタオルを目の上におき、目の疲れをとるのもいいですね。

こんなときどうする！？

●目に砂が入った！　→洗面器に水を入れ、水の中でまばたきをする

●目にボールが当たった！　→その場で安静にし、両目を閉じて濡れタオルなどで冷やし、すぐに眼科へ

●目に洗剤や薬品が入った！　→流水で数分間洗い流して、すぐに眼科へ

身体計測を実施しました！！

２学期に入り、身体計測を実施しました。ご家庭でぜひ話題にしていただけたらと思います。

		身長(㎝)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
１　年	4月	152.9	151.0	45.9	46.4
	9月	155.7	151.8	48.0	47.6
	成長	**2.8**	**0.8**	**2.1**	**1.2**
２　年	4月	158.5	152.6	49.7	45.3
	9月	161.3	153.0	51.9	46.0
	成長	**2.8**	**0.4**	**2.2**	**0.7**
３　年	4月	164.7	155.0	52.9	51.3
	9月	165.8	155.2	54.9	50.9
	成長	**1.1**	**0.2**	**2.0**	**-0.4**

皆さんの身長や体重の結果はいかがだったでしょうか。表は各学年の平均値になります。比べてみることも一つですが、成長には個人差があります。１月の身体計測も楽しみにしていてください。
なにか疑問に思うことが

世界では、年間７６０万人もの子どもたちが５歳の誕生日を迎えることなく命を落としているそうです。そのうち石けんを使って正しく手を洗えば、１００万人もの子どもたちの命を守ることができるそうです。

正しい手洗いを身につけ、病気を予防し、命と健康を守るために、日本ユニセフが１０月１５日を「世界手洗いの日」と定めました。

【手洗チェック】　　　　　　　　【参考・引用：日本ユニセフ協会】

- □　爪は短く切ってある
- □　石けんを良く泡立てて２０秒程度洗う
- □　洗ったあとは、清潔なハンカチで拭く

まちがいさがし！！　　今回はまちがいが<u>７つ</u>あります。

最近保健室では「寝る前に携帯電話をいじっていて眠れなくなってしまった」という声が聞こえてきます。

<u>携帯電話やゲーム、テレビは、脳を興奮させる働きがあります。</u>夜ぐっすり眠り、朝すっきり起きるために、寝る時間の１時間前にはスイッチを切るようにしましょう。