

10月

ほけんだより

平成30年10月3日

中央中学校

保健室

暑さも落ち着き過ごしやすい季節になりました。朝晩が涼しくなり体調を崩している人が目立ってきています。咳・鼻水・頭痛といった風邪の初期症状がある人は、規則正しい生活 手洗いうがいを心がけ悪化させないようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。



VDT 症候群って知ってる？

VDT (Visual Display Terminal の略) は、パソコンのモニターやテレビ、ポータブルゲーム、携帯電話などのディスプレイのことをいいます。VDT 症候群とは、VDT を見る作業によって起こる、さまざまな健康被害のことをいいます。

パソコンで作業するときは



- 長時間作業を続けず、定期的に休憩しましょう。
- 背すじを伸ばして、正しい姿勢をとりましょう。
- 視力にあっためがねやコンタクトレンズを使用しましょう。

ときどき遠くのものを見るようにしよう

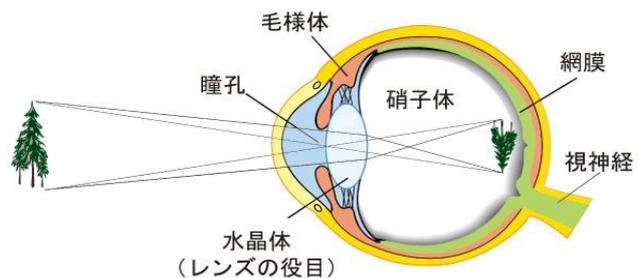


勉強や読書、テレビ、ゲームなど、私たちの生活は近くのものを見る機会が多く、毛様体筋はいつも緊張しているので疲れてしまいます。ときどき遠くを見ると、毛様体筋の緊張が解け、目の疲れをとる効果があります。

私たちの目は、光が網膜の上に像を写し出すようにピントを調節しています。

ピントを合わせるために、毛様体が水晶体の厚さを調節しています。

- 近くのものを見る時・・・水晶体を厚くする→毛様体筋が緊張
- 遠くのものを見る時・・・水晶体をうすくする→毛様体筋がゆるむ



2学期 発育測定結果

		身長		体重	
		男子	女子	男子	女子
1 年 生	全国	152.8	151.8	44.0	43.6
	4月	151.8	151.9	41.7	43.2
	9月	153.9 (+2.1)	152.1 (+0.2)	43.3 (+1.6)	43.0 (-0.2)
2 年 生	全国	160.0	154.9	49.0	47.2
	4月	159.2	154.6	47.3	46.4
	9月	161.9 (+2.7)	155.3 (+0.7)	49.8 (+2.5)	47.1 (+0.7)
3 年 生	全国	165.3	156.5	53.9	50.0
	4月	167.5	156.8	54.5	50.3
	9月	168.1 (+0.6)	156.8 (±0)	55.3 (+0.8)	50.3 (±0)

★1、2年生 男子が身長・体重ともに大きな変化がみられました。成長期にあるとともに、部活動などで体を動かすことも結果につながったと考えられるのではないのでしょうか。

★1年生 女子の体重減少は、学年の平均値である事・男子同様に部活動による運動量の増加による結果とも考えられます。（大幅に減少した生徒はいませんでしたので。）

★3年生に関しては、部活動を引退し受験勉強に集中する時期になります。この3年間で最も運動量が減っていく時期とも言えます。ただ単に食事量を減らすのではなく、バランスの取れた食事を心がけ、自発的に動く時間も確保していきましょう。特に受験勉強で夜遅くまで起きていて夜食をとる、という人もいると思いますが、この夜食も要注意です！！頭を働かせるためのエネルギー源は必要になりますが、何をいつ食べるかは自分で考えていきましょう。



むし歯の治療はお済ですか??

夏休みが明けて、むし歯や歯周疾患などの治療を終えた人が増えてきました。しかし、本校の治療率は62.2%(9月5日現在)とまだまだ低い状況です。部活動や習い事で時間のないなかでの治療は大変ですが、むし歯や歯周疾患は受診・治療しないと改善しません。3年生は特に受験が近づくと精神的な不安定さが歯の痛みとして表れることもあります。まだ治療を開始していない場合は、早めの受診をお願いします。

緊急連絡先について

4月にご記入いただいた「保健調査票」ですが、けがや体調不良などで保護者の方に連絡を取る際に使っています。職場が変わられたり、携帯番号が変わって保護者の方と連絡が取れないということが何度もありました。お子様の緊急時使うものですので、**必ず連絡の取れる電話番号の明記 と勤務先や携帯番号などの変更があった場合には必ずご連絡ください。**お手数をお掛けしますが、ご協力よろしくお願いします。

