

暑かった夏も終わり、朝晩は寒いと感じるほどになりました。日中はとても過ごしやすく、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋などいろいろな秋を楽しむことができますね。文化祭学習も始まり、みんなの目も一段と輝き出しました。でも、集中しすぎて目と本(教科書・台本など)の距離が近くなっていませんか?明日、10月10日は目の愛護デー。ゆっくり目を休ませることも忘れないでください。

発育測定、終わりました!

	男子		女子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	159.6	53.5	153.5	44.9
2年	165.8	54.8	156.3	52.2
3年	168.5	59.8	157.6	53.3

本日、健康手帳を配付しました。先日の発育測定の結果と肥満度を記入してありますので、確認してください。学期に1回の発育測定は、「伸びたかな?増えたかな?」とドキドキの連続です。朝ご飯を食べてこなかったり直前にトイレに行ったり…。不思議な運動をする生徒もいます。その中で最も伸びた人は **6.7 cm** でした。特に1年生男子が大きくなりました。(4月比4.8 cm UP!)

体の成長には個人差があります。人と比べるのではなく、自分のからだ(健康)と向き合ってください。大切な中学時代に『心もからだも大きくなりますように』



今後の健康診断の予定

歯科検診をします! 角歯科医院

- ① 10/29(木) 13:30~14:30
2の2 3の1 3の2 ひまわり3年
- ② 11/5(木) 13:30~14:30
1の1 1の2 2の1
ひまわり1年 さくら

耳鼻科・眼科検診(1年生のみ)

穴水総合病院耳鼻科・眼科

11月20日(金) 15:00~

□時間は多少前後するかもしれません。

め ところ から♡の不調にも…!?



知っておきたい

IT眼症

IT眼症 ってなに？

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

身近にあるIT機器



どんな症状があるの？

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

目以外にも…

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

ココロ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…

目の潤い低下！ ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。

体、そしてココロにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてココロにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、ココロの発達に良くない影響があるとされています。

どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ！できることから始めましょう。

3つの**50**のおきて

IT機器は…

- 1 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- 2 **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- 3 連続で使用するのは **50 分** 以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

子どものインフルエンザ予防接種について

穴水町では今年度、子どものインフルエンザ予防接種に対して全額助成となりました。接種を希望される場合、事前に医療機関に確認または予約をしてください。(お知らせ配布済み)

□期間 令和2年10月26日～令和3年1月最終診療日までとなっています。