

ほけんだより 10月

令和4年10月7日
布水中学校 保健室

運動会が無事に終わり、急に涼しくなりましたね。9月末との気温差が大きすぎて、体調を崩した人が多いのではないのでしょうか。秋は日中と朝晩の気温差が大きい日が多くなります。天気予報でその日の気温を確認して、調節のできる服装で登校しましょう。また、雨具や着替えを用意しておき、雨でぬれたままにしないように気をつけましょう。

10月10日は 目の愛護デー

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

秋の身体測定が終わりました！

4月から身長がとても伸びている人、体が出来上がってきたのか身長が伸び悩んでいる人、夏バテや部活動の引退で筋肉量が減り、少し体重が落ちてしまっている人など、結果は様々でしたね。

校内平均	4月身長	9月身長	増加	4月体重	9月体重	増加
1年男子	155.1	158.5	3.4	47.3	49.0	1.7
2年男子	160.6	163.9	3.3	49.7	50.8	1.1
3年男子	166.7	167.9	1.2	54.9	56.0	1.1
1年女子	152.8	154.2	1.4	44.2	44.5	0.3
2年女子	155.0	156.3	1.3	47.6	47.3	-0.3
3年女子	156.5	157.0	0.5	49.5	49.4	-0.1

身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。

それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。



インフルエンザにもご注意を！

今年は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も懸念されます。県内でも9月に入ってインフルエンザの感染者が確認されています。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が急速に現れることが特徴です。症状だけでは、新型コロナウイルスとの判別は難しいですね。

インフルエンザは、飛沫や接触で感染します。予防法はコロナ同様、手洗いやマスクの着用が有効です。校内で同時流行しないように丁寧な手洗いを心がけましょう。また、朝の時点で微熱や頭痛、喉の痛みなどの体調不良を感じる場合は無理に登校しないようにしましょう。

保護者の方へ

最近、無理に登校して1限から保健室へ入室する生徒が増えています。校内での感染症流行を防ぐためにも、体調不良を訴えるお子様を無理に登校させないようにご家庭でのご協力をお願いします。また、同居家族で発熱などの症状がある方がいる場合も、念のため登校を控えていただくようお願いいたします。