

# 保健だより 10月

石川県立松任高等学校 保健室  
No. 6 令和2年10月1日

## 10月の保健目標「健康推進と維持管理」

朝の健康観察、玄関での手指消毒、マスクが当たり前の毎日になってきました。今後も気を緩めることなく引き続き感染予防対策を学校全体で取り組みましょう。

誰がどこで感染していてもおかしくありません。

体調管理に十分気を付けてください。



《確認しよう！コロナウイルス対策》

- マスクを着ける（涼しくなったので運動や食事以外は必ず）
- せっけん手洗い、清潔なハンカチ持参
- 学校の昼食は決められた時間に、しゃべらないこと
- 体調が悪いときは、受診する



## 保健目標「健康推進と維持管理」

○松任高校 学年別・男女別 身長・体重の平均値

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長(cm) (全国平均)	<b>168.5</b> (168.3)	<b>170.3</b> (169.9)	<b>171.6</b> (170.6)	<b>156.7</b> (157.2)	<b>157.3</b> (157.7)	<b>157.8</b> (157.9)
体重(kg) (全国平均)	<b>59.2</b> (58.8)	<b>59.4</b> (60.7)	<b>64.4</b> (62.5)	<b>52.3</b> (51.7)	<b>53.1</b> (52.7)	<b>52.4</b> (53.0)

《身長を伸ばすには??》

### 1 決まった時間に寝ることが大切

骨は眠っているときに伸びます。深い眠りのときにたくさん分泌される成長ホルモンが、骨の成長を促します。睡眠不足では伸びにくくなります。

### 2 運動すると身長が伸びる

運動は食欲を増進させ、適度な疲れが深い眠りにつながるので、身長を伸びやすくします。

### 3 体重が減らないくらい栄養をとることが大切

運動は身長を伸びやすくしますが、体重が減るくらいの運動と食生活を続けると身長が伸びにくくなるがあるので、運動をする場合は体重が減らないくらい栄養を摂りましょう。

## 目を大切にしよう

去年の学校祭で保健委員会は「ブルーライトの睡眠への影響」というテーマで発表をしました。皆さんの様子を見ていると、スマートフォンの使用時間がかなり長いことが分かります。

ブルーライトは、網膜にダメージを与え、若い人ほど影響は大きいそうです。視力低下、目の疲れ・痛み、ドライアイ、睡眠障害等、様々な悪い影響があります。

### スマートフォンとの上手な付き合い方

- ・長い時間使用しない（30分に1回休憩）
- ・夜寝る前は使用しない
- ・目と画面の距離、姿勢を正しく保つ
- ・画面の明るさを下げる

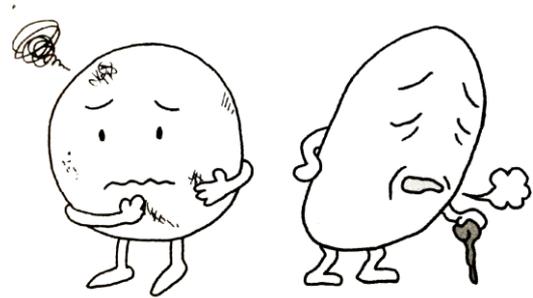


### 《コンタクトレンズを使用している人へ》

コンタクトレンズは便利ですが、目の上に直接乗せるのでトラブルが多く発生しています。

### 悪い使用方法

- × レンズケアをしない
- × 定期検診に行かない
- × 長時間装着している
- × 装着したまま寝る
- × レンズの使用期限や期間を守らない



## こんな症状があったら危険信号です！！

- 目がかゆい
- 目ヤニが出る
- 目がしみる
- 痛みを感じる
- 異物感
- 充血する
- 視界がくもる、ぼやける
- レンズがずれる、外れる
- レンズが外れない
- 目が乾く
- 涙が出る

コンタクトレンズに障害が起きている可能性があります。すぐに専門医に相談しましょう。