

ほけんだより

2023. 10. 2 No. 7

松任中学校 保健室

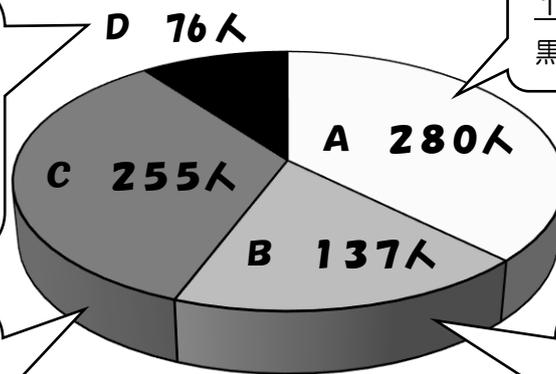
運動会も終わり、涼しく感じる日が多くなってきましたね。過ごしやすい気温にはなりましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。体調管理を十分に行いましょう。



松任中生徒の視力の状態

(4月の検査結果より)

※このグラフの集計は、左右の目の悪い方の視力で表しています。



1.0以上の人
黒板の字が楽に読み取れます。

0.3未満の人
教室の最前列でも、これ以下の視力では板書が見えにくい。眼鏡の装着やレンズの調整が必要です。

0.3以上0.7未満の人
真ん中より前の席でも、小さい文字は見えにくくて、疲れます。

昨年度よりAの人が増えています！

0.7以上1.0未満の人
教室のどこから見ても板書が一応見える最低視力。見えるけど要注意です。

屋外活動を増やす。



できるだけ 大きな画面で。



コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



明るい部屋で。



秋の二計測実施中

身長や体重の結果を見て、「伸びた！」「やせた！」「増えた！」などの声が聞こえてきます。身長が伸びる思春期は、単純に「体重増加＝太った」にはなりません。特に女子のやせすぎはホルモンに悪影響を与え、月経の異常を引き起こすことがあります。

危険なダイエットに注意！

食べないダイエット

断食したり、一食抜いたり、水分だけという方法では、体が“生きる”ために反応し、逆に脂肪は落ちにくく、筋肉は衰えるという結果になります。長続きするものでもなく、体調を崩すだけです。

単品ダイエット

一日りんごだけ、海藻だけ、こんにゃくだけという食べ方では栄養不足を招き、病気に対する抵抗力がなくなり、肌も荒れます。成長をさまたげ、骨や筋肉も落ち、骨粗しょう症（骨がスカスカになり折れやすくなる）の原因になります。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

必ず守って！薬の飲み方



普段から正しく安全に薬を飲んでいますか？中学生は自分で薬を飲むことも多いと思います。しかし、飲み方を間違えるとかえって健康を害することにもつながります。いつも飲んでいる薬ももう一度飲み方を確認してみましょう。

また、友達同士で薬の貸し借りをするのは危険です。同じ薬だからといって友達からもらった薬を飲むのはやめましょう。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。