

# 保健たより

お家の方にも見せてね

令和6年10月4日

中島中保健室



\*10月10日は“目の愛護デー”目を大切に👁️  
\*身体測定の結果から

秋の香り



ようやく夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきましたね。

先月はかぜ症状で休む人が大変多かったです。秋は気温差があるためさらに体調を崩しやすくなります。体調に気をつけて、それぞれの●●の秋を楽しみましょう。

衣替えの季節です



中島中学校では、衣替えの移行期間は設けていません。

天気予報や自分の体調に合わせて、服装を調節しましょう。

## 2学期の身体測定結果(平均)

	身長(cm)				体重(kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月
1年生	152.4	156.0	152.2	153.5	42.9	45.3	41.6	42.0
2年生	161.0	163.2	156.1	156.6	50.1	51.2	48.3	47.9
3年生	168.8	170.3	157.9	158.2	58.6	61.0	52.5	52.1

## ←身長の木が出来ました！

いつまでも枝や葉がつかない木を見て、木じゃなくて大木じゃないですか！とあれやこれや言われた身長の木がようやく完成しました。

知っているキャラクターや有名人と自分の身長とを見比べてみるとおもしろいかもしれません。リクエストも募集しています✉️

**勉強するときに**

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あげる
- チェンジ! いすに深く腰かける

**どこをチェンジ?**

**目にやさしい過ごし方**

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

**寝るときに**

- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 寝る前は自然にからないように
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

どんな働きをしているのかな？

【まゆ毛】  
片方に約650本。  
汗が目に入るのを防ぎます。

【まつ毛】  
片方の数は50～100本。  
ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。

【まぶた】  
まばたきの回数は1分間に15～20回  
まばたきで目に涙をゆきわたらせます。

【涙】  
1日に目薬20～30滴分  
目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。

「0cmも伸びた!」「0cmしか伸びていない・・・!」「縮んだ!?!」と一喜一憂する姿が見られますが、成長の時期・度合いには個人差があります。20歳頃までは成長期です。大切に過ごしましょう。縮んだとショックを受けている人も、きっとそれは誤差の範囲内なので安心してください。一日の中でも、誤差が出るくらいです・・・。それよりも気になるのは体重です。急激に減った・増えた、具体的には、1か月で2～3kg以上増減があった場合は、自分の生活習慣について見直してみましょう。

## ～絶好調の秘訣は睡眠!～

世界中から注目を浴びるトップアスリートの大谷翔平選手。大谷選手が体調管理で気をつけていることは、一番は“睡眠”だそうです。夜9時～朝7時まで寝て、平均10～12時間は睡眠をとると公言しています。また、睡眠を促すホルモン“メラトニン”を増やす効果のある食事を心がけているそうです。大谷選手の成功の裏には、計画的な睡眠管理と生活習慣の工夫があるんですね。