

ほけんだより 10月

七尾市立七尾中学校

令和6年10月1日

9月の身体計測が終了しました

9/25 現在	男子						女子					
	身長			体重			身長			体重		
	4月	9月	増減	4月	9月	増減	4月	9月	増減	4月	9月	増減
1年	156.2	159.1	2.9	47.8	49.2	1.4	154.5	155.7	1.2	46.8	47.6	0.8
2年	162.2	164.2	2.0	51.1	52.8	1.7	154.9	155.3	0.4	48.0	47.7	-0.3
3年	167.1	168.4	1.3	56.5	57.7	1.2	157.1	157.2	0.1	49.6	48.6	-1.0

9月に身体計測の結果を配付してあります。成長の記録として確認してくれましたか？

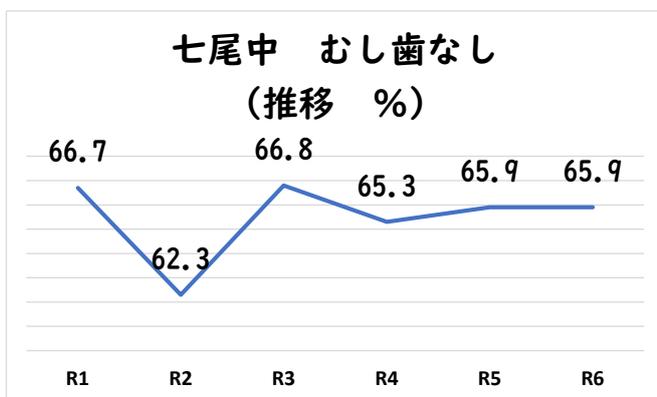
大切なのは**バランス**です。友達と比べてあまり伸びていない、と悩んでいる人がいますが背が伸びる時期は人それぞれ。数字にこだわるのではなく身長と体重のバランスが良いかに注目してください。

3年生の女子は**体重が大幅に減った人**が多かったです。部活を引退し、筋力が落ちた結果と考えられます。しかし、意図的に減量しているのであればすぐにやめましょう。この時期に過度な減量は必要ありません。何か心配事がある人は、保健室に聞きにきてください。



9月25日現在の「むし歯」治療率・・・47.9%

残念ながら、これはとても低い数値です。昨年の夏休み明けは52%でした。年度末には70%近くまで治療が終わりましたが、100%にはほど遠い現状でした。基本的に保険治療の範囲内であれば、医療費はかかりません。時間を見つけて早目に受診しましょう。むし歯は放置しても治りません。しっかり治療しましょう。

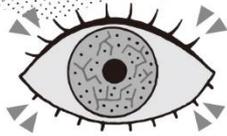


一方で、「むし歯がない人」と「歯科検診前には治療が終わっていた人」の合計の割合は、昨年同様65.9%でした。しっかり歯みがきの習慣がついていますね。また定期的な受診で早目の治療をしている人達も素晴らしいです。しっかり自己管理ができていますね。



中学生にも
増えている

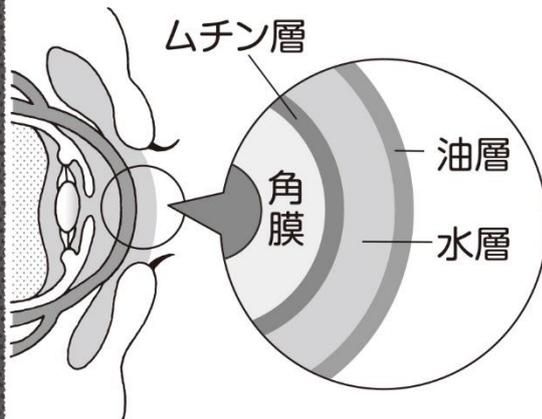
ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

比べてみよう

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは

「目が乾く」だけじゃない

- 目が痛くなる
- 目の疲れを感じる
- 勝手に涙が出てくる
- 光が眩しく感じる
- 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス

アイケア

①まばたきケア

涙がまばたきの刺激によって分泌される。回数だけではなく強さも大切。時々「ギュッ」と目をつぶるのを繰り返す。



②あたためケア

目を温めると、油分が瞼の内側のマイボーム腺から出てきやすくなる。



③湿度ケア

涙が蒸発する乾燥も目の大敵！加湿器を活用して、エアコンの風が顔に直接当たらないように気を付けよう。

