

# 10月

# 保健だより

七尾中学校  
令和4年10月号

## 朝晩・日中の



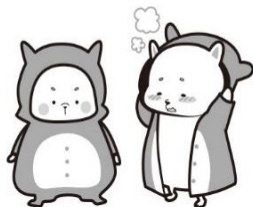
### 気温差に注意

10月になり秋を感じるようになりましたね。今の季節は朝晩と日中、気温差があり、寒かったり暑かったりします。衣服の調整や日頃からの生活習慣で体調を崩さないよう気をつけましょう。

今後、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予防もしなければなりません。朝の体温測定と健康観察は忘れないでください。

## 夏から秋

### 服装でしようすに コントロールを!



みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

### 気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー



近視の進行は、予防すれば防ぐことができます。

↓の「目にやさしい過ごし方」を参考に視力低下を防ぎましょう。眼鏡・コンタクトを持っている人は適切に使用してください。

#### 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ける
- 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

#### 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! 前髪は目にかからないように
- 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

## コロナウイルス 目も入口?

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた  
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

はい か のうせい し  
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目ひょうめん  
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



汚れた手でコンタクトレンズをさわるのは危険!!



## 発育測定の結果です

	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	153.7	156.7	3.0	45.8	47.7	1.9	152.5	153.9	1.4	44.0	44.9	0.9
2年	162.4	164.3	1.9	51.3	53.1	1.8	154.8	155.3	0.5	46.3	46.0	-0.3
3年	165.5	166.9	1.4	56.7	57.1	0.4	157.0	157.5	0.5	48.9	50.7	1.8