



10月

保健だより

七尾市立七尾中学校

...令和3年10月6日

欠席・遅刻等の連絡は、
当日の7:55までに欠席連絡メール、必要な場合は電話でお願いします。
七尾中53-7705

10月です。秋です。教室に入る風も肌寒く感じる日があります。この時期は朝晩と日中、昨日と今日でも気温差があります。衣服の調整や窓の開け閉めなどで体調管理を整えましょう。

「まん延防止等重点措置」が9月30日に解除されました。

しかし、コロナ前の日常に戻ったわけではありません。まだまだ学校生活でも感染防止対策は継続していきます。マスク着用、身体的距離の確保・手洗い・消毒・こまめな換気・黙食等の取り組みを引き続きお願いします。

定期健康診断結果(4月~6月) まだ受診していない人へ

精密検査・治療の必要な人・検査の日に受けることができなかった人でまだ受診していない人です。

○精密検査・治療の必要な人へ

早めに家の人と相談して受診しましょう。
「異常なし」の場合もありますが、確認のためにも早めの受診をお勧めします。
必要な治療は、途中でやめず完治させてください。
* 近日中に、「治療状況の確認」の用紙を配付します。

○検査の日に受けられなかった人へ

1学期にお渡ししている用紙の有効期限は過ぎているのですが、校医さんのご厚意により受診できる場合があります。事前にお問い合わせください。

守ってほしいこと

消毒しよう 手洗いしよう 近づかないモン #KeepDistance うがいしよう
マスクしよう 換気しよう 黙食しよう

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか?

重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



2学期身体測定の結果 4月と比較

9月30日現在

	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	154.0	157.7	3.7	44.8	47.4	2.6	152.2	153.1	0.9	43.2	43.3	0.1
2年	161.2	162.9	1.7	51.8	53.8	2.0	155.5	156.4	0.9	48.1	49.1	1.0
3年	168.2	169.3	1.1	57.1	57.8	0.7	158.1	158.2	0.1	50.8	50.6	-0.2

9月測定の身長・体重測定結果の平均値と、4月平均値の比較です。身長測定で縮んだという声も聞こえましたが、成長期の皆さんの身長が縮むということはないので安心してください。姿勢や測定時の誤差範囲内と思われます。

メガネの度数は合っていますか?

コンタクトレンズを買うときは必ず眼科を受診を!

眼鏡・コンタクト装着している人は定期的検診が必要です。

コンタクトレンズ正しく使えていますか?